

Podcastfolge 32: Hypnose bei Migräne – Entspannung für deinen Kopf

Herzlich willkommen zu einer neuen Podcast Folge von mir. Da begrüße ich dich ganz herzlich und starte direkt mal mit meinem eigentlichen Thema, worum es heute geht.

Vielleicht kennst du das selbst auch: so ein plötzlich einsetzender, so ein richtig stechender Schmerz, der dich aus dem Alltag reißt.

Dein Kopf pocht, Licht und Geräusche werden unerträglich Übelkeit folgt meistens völlige Reizüberflutung und dann ist es so, dass selbst die kleinste Bewegung das Gefühl auch noch verstärkt, so als würde dein Kopf wie in einem Schraubstock stecken.

Genauso begegnen mir Beschreibungen zu Migräne ganz oft in meiner Praxis und für viele Migräne Betroffene ist das auch noch viel mehr als nur starke Kopfschmerzen. Auf Dauer, und viele haben das viele Jahre schon, ist es auch ein echter Lebenszerstörer oder schränkt auf jeden Fall den Alltag hier und da tatsächlich ein, weil sie einfach ziemlich plötzlich kommt, oft ohne ersichtlichen Grund. Ganz oft Stunden oder auch tagelang anhält, und wenn es dann endlich irgendwann vorbei ist, auch so ein Gefühl von totaler Eischöpfung bleibt.

Medikamente helfen dann nur bedingt gut, oft aber auch nicht und die belasten den Körper ja auch zusätzlich gerade, wenn man diese richtigen Klopper nimmt. Diejenigen, die das manchmal als Reserve für sich haben, glaube ich wissen, was ich meine.

Aber was wäre, wenn deine Migräne gar nicht unbedingt reiner Zufall ist? Wenn sie vielleicht auch eine Botschaft deines Körpers ist?

Wenn du mich noch nicht kennen solltest: ich bin Melanie Hypnosetherapeutin und begrüße dich ganz herzlich auf meinem Kanal. In dieser Folge spreche ich darüber, wie du den tieferen Sinn hinter deiner Migräne erkennen kannst und was bedeutet die Symptomsprache, die dahinter liegt. Was will dir vielleicht dein Körper auch signalisieren? Was nicht bedeutet, dass das die einzige Möglichkeit wäre um irgendwie mit Migräne zurechtzukommen.

Und ich möchte dir erzählen, warum Hypnose wirklich eine großartige effektive Möglichkeit ist, um Schmerzen zu lindern und dein Nervensystem zu regulieren. Weil ich ja gerade auch beschrieben hatte, dass das manchmal völlig aus dem Ruder läuft und man sich völlig reizüberflutet fühlt.

Hypnose kann deinen Körper auf sanfte Weise helfen. Außerdem zeige ich dir, warum Migräne oft auch ein Zeichen für emotionale oder mentale Überlastung sein kann, auch wenn einem das manchmal gar nicht unbedingt so bewusst ist. Auch die Themen, die dahinter liegen, müssen gar nicht bewusst sein.

Dazu erzähle ich später mehr. Und ich erzähle dir, welche unbewussten Muster sie auch noch verstärken und wie du mit drei ganz konkreten Techniken aus der Hypnosepraxis und aus meiner Entspannungsarbeit deinen Kopf vielleicht einfach mal für einen kleinen Moment entlasten kannst, die du für dich zu Hause einfach mal ausprobieren kannst.

Also, bleib unbedingt dran und du wirst hoffentlich einige wertvolle Erkenntnisse aus dieser Folge mitnehmen.

Da starten wir gleich mal direkt rein ins Thema Migräne. Migräne ist vielleicht auch ein Zeichen des Körpers und eines der wirklich rätselhaftesten und gleichzeitig auch häufigsten neurologischen Erkrankung. Viele haben Migräne, es gibt auch welche, die auch wirklich schon seit Jahren in Behandlung sind und trotzdem ist noch kein Medikament sozusagen erfunden worden oder noch bis jetzt keine wirkliche Technik im medizinischen Sinne, wo man sagen könnte: jawohl das ist DAS Mittel, wenn du das tust oder wenn du das nimmst, dann wirst du deine Migräne los...

Weltweit sind Millionen von Menschen betroffen, und so eine richtige eindeutige medizinische Erklärung dafür und für die Ursachen, die gibt es bisher nicht. Es gibt verschiedene Hinweise, keine Frage, aber so richtig weit vorangeschritten ist man, was das Thema angeht, tatsächlich nicht.

Was wir aber wissen ist, dass Migräne tatsächlich durch bestimmte Trigger, sowie Stress oder auch Hormonschwankungen, bestimmte Nahrungsmittel oder auch Wechsel von Wetter ausgelöst werden. Viele Betroffene berichten auch, dass ihre Migräne oft wie aus dem Nichts kommt, ohne besonderen offensichtlichen Auslöser.

Patient:innen, die schon viele Jahre irgendwie an Migräne leiden, haben durchaus schon so eine Vorahnung und sind wie so ein Seismograf unterwegs und wissen, okay da kommt was und versuchen, das abzuwenden. Manche erleben aber in Phasen von dieser Anspannung das als sehr leidend und erhoffen sich endlich mal Entspannung und merken dann aber auch, dass es manchmal in gewissen Situationen (z.B in Urlauben oder wo sie wirklich entspannt sein können) gar nicht oder kaum auftritt.

Aber was ist, wenn Migräne nicht einfach nur passiert, sondern dein Körper dir damit eigentlich eine Botschaft übermitteln will? Da gibt es unterschiedliche Ursachen, die dazu natürlich auch ärztlich abgeklärt werden sollten, keine Frage.

Ich möchte jetzt auf keinen Fall den Eindruck erwecken, mach einfach eine Hypnose und schau, was dahintersteckt und dann wirst du die Symptome los. Natürlich muss das auch ärztlich begleitet werden und untersucht werden, weil manchmal können auch z.B irgendwie Nährstoffmängel und andere Sachen dafür sorgen, die dann eine Migräne noch befeuern.

Hier in meiner Folge möchte ich die Migräne gerne über meinen Schwerpunkt über die Symptomsprache betrachten, und dir dazu einfach auch ein paar Hinweise geben. Ich sehe und höre in meiner Arbeit immer wieder, dass das Thema vielen gar nicht so

bekannt ist in Kombination mit Hypnose.

Zumindest wird mir das in meiner Praxis von meinen Patient:innen immer wieder wiedergespiegelt.

Was sagt Migräne eigentlich über dich aus? Da kann man schon viel rausdeuten. Wenn unser Körper nämlich mit Beschwerden reagiert, ist das oft eine unbewusste Schutzstrategie. Der Körper möchte damit im Grunde genommen immer irgendetwas sicherstellen, um dich vor schlimmerem zu bewahren, auch wenn sich das vielleicht in dem Moment absolut gar nicht so anfühlt, und man das eigentlich loswerden will.

Aber das solltest du trotzdem immer im Hinterkopf behalten, denn dein Körper meint es eigentlich gut mit dir, und so gut er eben kann handelt bzw. reagiert er mit dir oder spricht mit dir auf seine Art und Weise.

Da gibt es verschiedene Fragen, die ich dir einfach mal mitgeben möchte, um zu gucken, ob du dich da vielleicht wiederfindest.

Vielleicht ist es bei dir so, dass du innerlich zu viel Verantwortung trägst, und dein Kopf quasi schon unter dieser Last regelmäßig explodiert, wenn es einfach zu viel ist, so als Ventil.

Oder unterdrückst du Wut oder Traurigkeit oder andere Gefühle, die du dir förmlich verbietest und auch das drückt sich dann irgendwann als Explosion im Kopf aus? Und dann findet dein Körper einfach im Schmerz ja ein Ventil.

Oder spürst du, dass du vielleicht etwas in deinem Leben verändern müsstest, aber du zwingst dich quasi, in alten Mustern zu bleiben und hältst das lieber aus (z.B. Situationen oder Menschen) was dir eigentlich gar nicht so gut tut. Aber du kannst dich aus verschiedenen Gründen oder möchtest dich aus verschiedenen Gründen da im Moment nicht mit beschäftigen?

Auch das kann irgendwann zu solchen Kopfschmerzexplosionen führen und viele Betroffene berichten tatsächlich auch in meiner Praxis, dass Migräne immer dann auftritt, wenn sie sich beispielsweise zu etwas gezwungen fühlen. Wenn sie, grob gesagt etwas tun zu müssen, dass sie im Innersten eigentlich ablehnen, wo deren Bedürfnisse nicht gesehen werden oder die sie nicht leben. Auch die Werte nicht leben und das kann thematisch z.B ein Job sein, eine Verpflichtung, eine Beziehung, in der man sich mehr wohlfühlt und das auch über einen längeren Zeitpunkt.

Genauso können das auch andere Themen sein, die einem aber überhaupt nicht bewusst sind. Genau da hilft Hypnose. Hypnose ermöglicht dir, dein Unterbewusstsein z.B zu erkunden, um herauszufinden, welche Emotionen oder Glaubenssätze hinter deiner Migräne stecken. Denn auch Glaubenssätze oder alte Verhaltensmuster, die man aus der Kindheit erlernt hat, können tatsächlich ebenso dafür Sorge tragen, dass man sein Leben nicht so lebt, wie man es eigentlich sollte, damit es einem wirklich ganzheitlich gut geht.

Das kann auch unterschwellig für solche Migräneattacken zuständig sein, und da setzt Hypnose an unterschiedlichen Punkten an.

Ich möchte dir mal so drei Kernpunkte zum Thema Hypnose nennen. Viele Menschen verbinden Hypnose mit tiefer Entspannung. Und ja, genau das ist auch eines der wichtigsten Wirkmechanismen und passiert quasi schon automatisch.

Aber Hypnose kann noch viel mehr. Auf Migräne bezogen kann das auch deinen Stresskreislauf unterbrechen. Migräne entsteht auch durch eine Überlastung des Nervensystems. und da kann Hypnose helfen, diesen Dauerstress, auch wenn man ihn vielleicht gar nicht bewusst wahrnimmt, zu regulieren und das Nervensystem auch neu zu kalibrieren. Diese Technik kann man unterschiedlich kombinieren, z.B. auch mit Vagusnerv Aktivierung und auf andere Art und Weise.

Dann gibt es noch einen zweiten Punkt, den ich häufig nutze, und das sind unterbewusste Trigger aufdecken. In Hypnose arbeite ich dann direkt zusammen mit deinem Unterbewusstsein, weil da liegen die wahren Ursachen ganz oft verborgen, und da finden sich ganz vielfältige Lösungen, auf die man allein nicht gekommen wäre.

Manchmal gibt es da Muster oder ungelöste Konflikte, die man gar nicht bewusst wahrnimmt, die aber die Migräne tatsächlich befeuern. Das kann man dann gut Stück für Stück herausarbeiten. Ich arbeite immer in Schichten sage ich immer, um etwas in Hypnose tatsächlich herauszufinden. Und wenn man das dann erstmal herausgefunden hat, ist natürlich dann auch wichtig, wie kann ich es verändern.

Das gehört dann im nächsten Step genauso dazu.

Der dritte Punkt, das ist die Schmerzwahrnehmung. Die kann man mit Hypnose verändern. Hypnose hilft wunderbar auch generell in Schmerztherapie. Denn Schmerz entsteht ja nicht nur im Kopf, sondern wird auch von unseren Gedanken und Emotionen beeinflusst. Da kann Hypnose unterschiedlich helfen, den Schmerz z.B anders wahrzunehmen, sanfter und weniger intensiv. Manchmal kann man das sogar vollständig auflösen mit speziellen Schmerzreduktionshypnosen, die ganz unterschiedlich wirken, da gibt's nicht unbedingt diese eine Hypnose die gemacht wird. Und diese Hypnosен nutze ich auch in meiner Praxis und auch im Online Setting tatsächlich regelmäßig bei solchen Migränepatient:innen, weil das wirklich auch Druckentlastend sein kann. Und man hat dann zumindest auch das Gefühl selbst, anstatt die Tablette, selbst noch etwas für sich tun zu können gegen die Schmerzen.

Dazu möchte ich dir ein Praxisbeispiel mal nennen von einer Patientin, die seit vielen Jahren unter Migräneattacken gelitten hat, und dann zu mir gekommen ist mit dem Wunsch, dass das weniger werden soll. Und genau das haben wir auch gemacht.

Nach ein paar Sitzungen hat sie dann in Hypnose festgestellt, dass ihre Attacken immer dann aufgetreten sind, wenn sie sich selbst unter Druck gesetzt hat. Und da kam dann auch später ein innerer Glaubenssatz zum Vorschein, der war: "Ich muss perfekt sein, sonst bin ich nicht gut genug."

Ja und durch die Arbeit mit Hypnose konnte sie diesen wirklich tiefen Glaubenssatz lösen und ihre Migräne wurde immer seltener. Wir haben dann weiter an dem Thema gearbeitet und sie hat das selbst auch für sich zu Hause immer weiter und weiter umgesetzt. So sind ihre Migräneattacken immer weniger geworden und irgendwann gar nicht mehr aufgetreten.

Es ist möglich, soll aber nicht bedeuten, dass es jetzt bei jedem machbar ist. Fakt ist aber, dass man wirklich viel bei Migräne machen kann.

Jetzt habe ich dir auch versprochen, dass ich dir auch mitgeben möchte, was du für dich vielleicht mal zu Hause ausprobieren kannst.

Dies sind meine drei effektiven Techniken, die ich modifiziert habe und die eigentlich aus diesem Hypnosesetting kommen, die du aber trotzdem, ein bisschen abgespeckt, für dich ausprobieren kannst.

1. Der Körperscan: da spürst du einfach mal in dich hinein dann setzt oder legst du dich ganz entspannt hin und atmest einfach einige Male ganz entspannt tief ein und wieder aus entspannst immer mehr und mehr...

Und dann spürst du mal in deinen Kopf hinein und versuchst wahrzunehmen, wo genau sitzt denn wohl dieser Schmerz? Welche Form hat er? Welche Farbe?

Dafür kannst du dir ruhig einfach mal auch wirklich ein paar Minuten Zeit nehmen und in dich hineinfühlen...

Und stell dir dann mal vor, dass du mit diesem Schmerz sprichst, nachdem du ein wenig Kontakt aufnehmen konntest.

Wenn er eine Botschaft für dich hätte, was würde er dir vielleicht sagen? Dabei auch wieder einfach warten, einfach neugierig sein...

Diese Technik hilft dir dabei, eine tiefere Verbindung zu deinem Körper aufzubauen, und auch erste Hinweise zu der Ursache zu bekommen. Das kannst du ruhig häufiger ausprobieren und das müssen nicht zwingend innere Sätze sein, die als Lösung kommen. Manchmal helfen auch Empfindungen, einzelne Wörter oder Sätze. Das ist unterschiedlich.

2. Hypnotische Tiefenentspannung: Damit kannst du die Stressspirale auch mal einfach durchbrechen. Dazu legst du dich ganz entspannt hin und stellst dir vor, wie du mit jedem Atemzug ein angenehmes Licht durch deinen Kopf fließen lässt. Und dies einfach einige Minuten so machst du, einfach fließen lassen...

Eine gute Übung, wenn man erst noch mit Kopfdruck zu tun hat und noch nicht in dieser Migräne ist, und dann atmest du immer wieder tief ein und wieder aus. Dann stellst du dir vor, wie du mit jedem Ausatmen Spannung loslässt und lässt dieses Licht immer mehr durch deinen Kopf fließen, diese Wärme immer mehr entspannen.

Das kannst du auch eine ganze Weile einfach für dich machen. Diese Technik kann nicht nur akute Migräneattacken lindern, sondern auch langfristig helfen, einfach mal dein Nervensystem zu regulieren

Auch hier wieder der Hinweis: mach das gerne auch mal häufiger, und achte auch hier trotzdem immer auf dich. Wenn du das Gefühl hast, das ist nichts für mich, dann mach es bitte auch nicht. Nur, weil ich das jetzt vorschlage, heißt das nicht, dass du das machen musst!

3. Die Neuprägung des Unterbewusstseins: Also Schmerzmuster umwandeln. Überlege dir dazu mal ganz in Ruhe und auch über einen längeren Zeitraum, welche Gedanken hast du über deine Migräne?

Das sind oft nicht so gute Gedanken gebe ich zu, ist aber trotzdem wichtig.

Schreib die mal alle völlig wertfrei auf: Gibt es da Glaubenssätze wie z.B. „Ich bin dem Schmerz völlig ausgeliefert“ oder „Ich kann nichts dagegen tun“ oder was auch immer? Oder „Warum habe ich das ausgerechnet und nicht die anderen“... All das immer weiter aufschreiben.

In Hypnose ist es dann so, dass solche negativen Muster ganz gezielt verändert und aufgelöst werden können, und durch starke Überzeugungen ersetzt werden können. Das nennt man dann auch Glaubenssatzarbeit. Da steckt dann noch ein bisschen mehr Zeit dahinter, um das noch mal durchzusortieren.

Aber auch das ist z.B. eine gute Möglichkeit, mit der du starten kannst.

Zum Schluss möchte ich dir noch mitgeben, dass dein Kopf auch entspannen darf. Migräne ist nicht nur ein neurologisches Phänomen, sie hat oft nämlich doch irgendwo auch eine tiefere unbewusste Ursache. Ich möchte das an dieser Stelle noch mal betonen, setzt wunderbar Hypnose an. Sie hilft dir dabei, deine Muster zu erkennen, das sind diese Glaubenssätze beispielsweise.

Hypnose kann dein Nervensystem beruhigen und auch deinem Körper die Chance geben, sich selbst zu regulieren und in die Selbstwirksamkeit zu kommen. Denn das ist ja auch ein ganz wichtiges Thema, wenn man sich solchen Schmerzattacken immer und immer wieder irgendwie hoffnungslos ausgeliefert fühlt.

Da kann es hilfreich sein, sich Gesprächstermine zu holen, um da auch einen besseren Umgang zu finden. Vielleicht ist das auch die Botschaft, die du aus dieser Folge

mitnehmen kannst: Dein Körper arbeitet nicht gegen dich, sondern er möchte dir wirklich immer helfen!

Wenn du bereit bist, genauer hinzuhören, dann kannst du vielleicht auch Wege finden, deinen Kopf auch nachhaltig etwas zu entlasten

Wenn du dafür Unterstützung brauchst, oder noch weitere Fragen hast, dann kannst du dich natürlich auch gerne bei mir melden. Da kann man noch so viel tiefer einsteigen in das Thema.

Ich hoffe, du konntest ein bisschen etwas für dich mitnehmen. Und in diesem Sinne wünsche ich dir alles Gute und freue mich, wenn du hoffentlich bei der nächsten Folge wieder reinschaltest. Dann gibt es auch wieder eine großartige Hypnose.

Also sei gespannt, und wenn du magst, kannst du gleich schon mal die Übungsanleitungen aufschreiben und einfach mal ausprobieren. Lass dir dafür auch gerne Zeit. Das können 5 Minuten sein, es kann auch eine halbe Stunde sein.

Wenn du zu den einzelnen Übungen noch Fragen haben solltest, dann kannst du mich jederzeit ansprechen, anrufen, anschreiben oder mir eine E-Mail schicken. Ich helfe dir gerne, dass wir mal weiter schauen, was dir helfen könnte, um da aus diesem Teufelskreis rauszukommen oder vielleicht ein bisschen Linderung zu verschaffen

Also bis dahin ich wünsche dir alles Gute deine Melanie