

Wie Yoga mir half, Migräne zu bewältigen

Aktiv sein, nicht passiv

Anke Schneider hat im Laufe ihres Lebens mit Migräne gelernt, wie gut ihr Yoga tut. Sie baute beruflich darauf auf und gibt heute im Südwesten Berlins Yoga-therapie-Kurse für Migränegeplagte zur Stressreduktion und für mehr Entspannung.

Was lange währt, wird endlich gut – so könnte meine Geschichte lauten. Doch zurück zum Anfang: Schon als junge Frau ging mir eine Einstellung gegen den Strich: sich zu fügen. So rieten mir einige Ärzte, als ich die Diagnose Migräne erhielt, meine Krankheit anzunehmen; es würde jetzt mein ganzes Leben so weitergehen. Den Rat annehmen und mich passiv verhalten wollte ich nicht. Denn wenn ich mir einen neuen Schrank oder ein neues Auto kaufen möchte, hole ich auch mehrere Angebote ein, schaue mir alles genau an und entscheide dann aktiv. Außerdem hatte ich einen Leuchtkern vor Augen, eine, die es geschafft hatte, Migräne zu bewältigen: meine Mutter. Das wollte ich auch schaffen.

Mir wurde klar: Vom Nichtstun wird es nicht besser

Rückblickend habe ich gegen Vieles innerlich angekämpft und hatte Vorurteile. Doch vom Nichtstun wurde nichts besser. Ich ärgerte mich, dass ich nicht weiterkam und dass ich mir meinen Schmerz mit meinen Limitierungen selbst schuf. Das musste sich ändern – aber wie? Ich probierte verschiedenste Dinge aus wie Achtsamkeitstraining oder Wahrnehmungs-Schulung und bildete mir eine eigene Meinung dazu. Einiges wurde schnell zu kleinen Erfolgen, anderes musste ich wieder und wieder ausprobieren, bis ich spürte, ob es in meinem Körper-Geist-System ankommt oder nicht. Ein Beispiel ist Yoga: Meine ersten Stunden als Yogaschülerin 1999 wa-

ren geprägt von Scham, Frust und Hoffnungslosigkeit, und trotzdem hatte ich das unbestimmte Gefühl, dass es mir guttut. Irgendetwas hatte sich verändert. Es sollte noch einige Zeit dauern, bis ich mir selbst vertrauen konnte und die Erfolge, die immer deutlicher wurden, annehmen konnte. So spürte ich gleich nach dem ersten Yogakurs, dass es meinen Schultern, dem Nacken und meinem Rücken besser ging. Erst im Laufe der nächsten Arbeitstage empfand ich jedoch die tiefere Wirkung des Yoga: Ich war belastbarer und sprang auf Stress und Ärger im Büro nicht sofort an.

Entspannungs-Übungen wurden zum täglichen Ritual

Seitdem ist viel passiert: Ich vertiefte meine Yoga-Erfahrungen in einer vierjährigen Berufsausbildung beim Bund Deutscher Yogalehrer. Weil mich das Thema Anatomie, Medizin und das Helfen nicht losließ, begann ich eine 3,5-jährige Weiterbildung zur Yoga-Therapeutin. Dabei fügten sich meine „Puzzleteile“ zum Thema Linderung der Migräne zusammen und ich begann, die gewonnenen Erkenntnisse umzusetzen. Ruhe sowie Langsamkeit bestimmen seither meinen Alltag, und tiefgreifende Entspannungstechniken wurden zu einem Ritual wie Zähneputzen. Ich kam nicht umhin, tiefsitzende Glaubenssätze und seelische Narben aufzuarbeiten, mein Leben neu zu ordnen und Prioritäten nicht nach anderen Menschen auszurichten, sondern in erster Linie nach mir selbst. Das ist nicht nur aktive



Migränebewältigung, sondern persönliches Wachstum.

Das war nötig, denn 25 Jahre lang begegnete ich meiner Migräne mit Medikamenten. Nach einer Reha 2018 begann ich jedoch konsequent umzudenken, Medikamente nur im Notfall einzunehmen und alle nicht-medikamentösen Prophylaxen in meinen Alltag einzubauen. Dabei erfuhr ich, welche Übungen in meinem Körper besonders gut ankommen. Denn eines habe ich bereits im Yoga gelernt: Der Körper versteht schnell und heilt, und der Geist zieht nach! Mit Erfolg: Heute bin ich symptom- und beschwerdefrei! Endlich migränefrei!

Über die MigräneLiga traf ich Gleichgesinnte

Bei meiner Arbeit in der MigräneLiga und in Selbsthilfegruppen durfte ich in den letzten beiden Jahren viele Menschen kennenlernen. Hier trifft man viele Gleichgesinnte und Fachleute, die immer auch einen alternativen Weg vorzuschlagen haben. Ich möchte Dir Mut machen, aktiv zu werden, Fragen zu stellen, an beschwerdefreien Tagen Alternativen auszuprobieren und diese zu einem festen Bestandteil deines Alltages werden zu lassen. Es gibt sicher auch eine Selbsthilfegruppe in deiner Nähe oder Du schließt Dich einer Online-Gruppe an. Probiere es aus! Ich wünsche Dir Mut und viel Freude auf deinem Weg!

Anke Schneider

Hinweis

Studien zeigen, dass Entspannungs-Verfahren die Häufigkeit und Intensität von Migräne-Attacken reduzieren können. Sie sind daher ein wichtiger Baustein der nichtmedikamentösen Prophylaxe. Die MigräneLiga weist darauf hin, dass eine wirksame Akuttherapie und ggf. eine ärztlich verordnete medikamentöse Vorbeugung weitere Elemente der Migräne-Therapie sind.