

Das Fühlen der Sterblichkeit- Erfahrungen mit Migräne

Endlich, endlich habe ich mir gedacht, habe ich auch mal wieder was zum Bloggen. *Endlich passiert in meinem Leben etwas, das „echt“ ist, dass sich authentisch anfühlt und voller Schwere und Tiefgang ist.*

Endlich, hab ich mir gedacht...

Da ich nicht damit rechne (pessimistisch wie ich bin), dass ich mal einen Arzt finde, der mit länger als zehn Minuten zuhört, dabei aber kein Psychologe ist (denn im Kopf bin ich gesund...meistens) und nicht nur etwas technokratisches aufschreibt, muss ich meinen kleinen Blog mal eben für mich als persönliche Selbst-Darstellungsbühne zweckentfremden, den Idealismus als einziges Ideal aufleben lassen und so tun, als ob ich damit jemand helfen möchte... (..).

Wie auch immer. Lasst mich vorne anfangen.

Die letzte Woche war so super gelaufen, schöne Arbeit, nette Menschen, viele Ereignisse, die Sonne kam raus, ich fühlte mich frisch und frei.

Twitter machte mir endlich soviel Spaß, wie ich dazu brauche und auch andere Dinge gefielen mir gut. Samstags hatten wir noch etwas renoviert, abends war ich dementsprechend kaputt. Aber nicht traurig oder so. Da war nur die Tatsache, dass ich unter der Woche unregelmäßig geschlafen hatte. Abends das eine oder andere Glas getrunken hatte. Mehr gechattet hatte als sonst und überhaupt- der Computer mein ständiger Begleiter war. Davon gekennzeichnet hatte ich starke Muskelverspannungen, vor allem im Nacken und in der linken Hand (Mausarm).

Angespornt von Entschlossenheit und Tatendrang, traf ich gleichzeitig auf die hohe Mauer und physischen Begrenzungen

der Schaffens-Manie.

Okay, sowas kenne ich und ich dachte mir nichts dabei. Sonntag fing dann denkbar schlecht an. Die Vögel krischen so laut, als säßen sie neben mir und nicht draußen, in einem entfernten Baum. Nein- Vögel schlafen nicht lange, die stehen IMMER früh auf, so auch Sonntags, vor allem im Frühling. Um sieben Uhr gesellte sich dann meine Magensäure und- wer weiß- vielleicht auch ein bisschen Gallenärger dazu. Auf jeden Fall grummelte es dann mächtig und stieß mir sauer auf- wortwörtlich. Sodbrennen!

Ich stand also am Sonntag um sieben Uhr auf, setzte mich auf die Bank draußen vor der Tür- ach und herrlich war es. Ein nebliger, nicht zu kalter Morgen im März. Ich genoss es. Dann ging ich rein, verzichtete auf den Kaffee, weil der nicht gut für den Magen ist. Mein Magen war noch sehr sauer.

Ich trank einen Tee und aß nichts. Ich setzte mich an den PC. Schon bald merkte ich aber, dass es mir nicht gut war (hier muss ich abkürzen).

Abends sah ich Fernsehen („Der Teufel trägt Prada“, übrigens ein sehr guter und empfehlenswerter Film), als es begann: Ein stechender Schmerz, der langsam stärker wurde, breitete sich vom Nacken in den Kopf aus. Es dauerte nicht lange und er okkupierte meine gesamte rechte Kopfhälfte. „Migräne!“ schoss es mir durch den Kopf, doch der war bereits so voll mit Schmerz, dass das Denken nicht mehr klappte.

Im Anschluss an den Spielfilm sollte noch eine Reportage über die Model-Welt kommen, ein ehrlich recherchiertes, harter Bericht über das „hinter den Kulissen“, ich schaffte ihn nicht mehr. Zu den Schmerzen, die jetzt mein gesamtes Wesen ausmachten und mich in jeder Lage und Bewegung stöhnen und ächzen ließen, kam noch eine leichtenblasse Übelkeit hinzu. Meine Haare waren verwuschelt und alles an mir war durcheinander. Dass ich im Moment nicht sehr hübsch war,

konnte ich im Spiegel sehen: Die Falten auf dem Gesicht waren angespannt und tiefe Furchen wurden mir vom dunklen Migräne-Gott in die Stirn geritzt.

Ich verzog mich ins Schlafzimmer, als die Migräne ihren Maximal-Peak erreichte (wusstet ihr, dass es da regelrechte Anfälle geben kann?). Mit letzter Kraft riss ich meine Klamotten vom Leib, schlüpfte mit letzter Kraft in meinen Schlafanzug, da war es erst halb elf. Ich machte das Licht aus (Lichtempfindlichkeit!), hielt das aber nicht lange aus, da die Schmerzen so stark waren, dass ich Angst bekam, ich würde sterben. Solche Kopfschmerzen habe ich in meinem ganzen Leben noch nicht gehabt. Und auch, was das allgemeine Schmerzlevel angeht, war es an der Obergrenze dessen, was ich bisher „fühlen durfte“.

Ich war sehr verzweifelt und unsicher und fühlte mich wie ein Häufchen Elend. Zu den Schmerzen kam jetzt Selbstmitleid, gemischt mit Selbstvorwürfen, was ich alles falsch gemacht habe, dass es „eine Strafe“ wäre und solch unsinniges Zeug... die Bilder des zuvor gespielten Computerspiels rissen plötzlich meinen Horizont ein, brutale Bilder die sich mit unverminderter Härte in das Gesichtsfeld brannten und die Übelkeit verstärkten (zuviel PC ist nicht gut bei Migräne...ich weiß).

Diese ganze Mischung aus Eindrücken und Gefühlen bauschten sich immer mehr auf und gipfelten schließlich in einem Weinanfall. Ich war so verzweifelt und voller Schmerzen und hatte eben gerade die letzte, im Haus verfügbare, Schmerztablette geschluckt. Ich fühlte mich völlig hilflos. Wälzte mich auf dem Bett hin und her und dachte, ich würde sterben. Keine Lage löste die Schmerzen- aber das Weinen half.

Durch das Weinen löste sich zumindest mal eine erste Anspannung und da ich das wusste, schleppte ich mich weinend in das Wohnzimmer, wo mein Partner noch TV schaute. Als er mich in den Arm nahm und tröstete (ich liebe ihn einfach für

seine nette Art) löste das noch mehr Anspannung und das kindliche, kleinmütige Selbstmitleid wurde noch stärker. Nur mit dem Schlafanzug-Oberteil saß ich jetzt am Küchentisch. Die inneren Bilder drehten sich, die Wände schienen krumm, alles war plötzlich entrückt und unwirklich- nur der Schmerz, der Schmerz, der Schmerz.

Ein paar Tempos schon verrotzt, merkte ich, wie die Nasennebenhöhlen durchs Weinen zugingen (sowieso ein Dauerproblem bei mir) und ich keine Luft mehr bekam. Das verunsicherte mich noch mehr und weil ich kaum klar denken konnte, nahm ich jeweils zwei Hübe Nasenspray.

Sieh an, die Atem-Beschwerden wurden bald besser, aber dafür setzte jetzt was anderes umso heftiger ein: Die Übelkeit.

Mir wurde schlecht. Richtig schlecht. Halbnackt wie die Jungfrau Maria schleppte ich mich auf die Toilette und broch.. und broch... und broch. Es war interessant zu sehen, was wir an dem Tag alles gegessen hatten. Ich dachte eigentlich, es wäre nicht so viel , aber da musste ich mich getäuscht haben. Und auch verdaut war es noch nicht richtig, ich esse wohl zu schnell...

Es dauerte ca. eine halbe Stunde, bis mein Magen endlich leer war und das Problem mit der überschüssigen Magensäure hatte sich auf diese Art wohl auch gelöst. Von selbst, ein Glücksfall...

Ich zog mich wieder ins Bett zurück, kauerte mich mit angezogenen Beinen unter die Bettdecke, natürlich war mir zu kalt. Noch eine zweite Decke dazu, natürlich immer noch kalt. Ich bekam es nicht mehr mit und sank in einen traumähnlichen Halbschlaf.

Endlich, zum ersten Mal wurde es mir besser und die Schmerzen ließen nach. Ich betete zu Gott und bedankte mich für diese Erlösung, aber noch mitten im Gebet war ich so müde und entkräftet, dass ich eingeschlafen war. nicht mehr in der

Lage, Worte zu formulieren, überließ ich meine Seele den Geistern der Nacht.. und sie meinten es gut mit mir.

Am nächsten Tag war ich erfrischt und endlich frei von Schmerzen. So als sei nichts gewesen schlüpfte ich in die Hausschuhe, mit einem herrlich neutralen Magen schlürfte ich den ersten Kaffee. Sogar die Stimmung hellte auf und blieb den ganzen Tag konstant. ein bisschen Sonne, frühlingshafte Wärme- als sei nichts gewesen! Was für ein verlogenes Wetter...

Heute habe ich dafür eine leichte, abgespannte Post-Migräne-Phase und bin verträumt, entrückt irgendwie. Es erscheint mir alles unreal, wie im Traum, etwas weit weg, nicht greifbar.

Ich habe mit meiner Mama telefoniert, die ein paar gute Tipps parat hatte und gute Eigenschaften als Ärztin und ZuhörerIn besitzt (dafür liebe ich sie sehr!).. und naja, es wird Zeit für ein wenig Pragmatismus und die Tatsache, dass ich einen Schuhkarton voll Anti-Schmerztabletten brauche.

Ich bin jetzt in dem Alter, wo das angeborene Genetik-Laster in mir ausbricht. Ich werde sowas noch öfters erleben, dessen bin ich mir sicher.

Der Tag gestern war mir eine Lehre. In philosophischer Weise hat er mir gezeigt, dass ich was ändern muss. Dass es ein paar Belange gibt, an denen ich etwas ändern muss, dass mein Körper keine Maschine, sondern verletzlich ist.

Dass ich Pausen machen muss. Dass Fasten und Entgiftungen ihren Sinn haben. Dass ich Entspannungsübungen wie z.B. die Progressive Muskelentspannung einüben sollte.

Dass das Hetzen nichts bringt. Dass der Körper und vor allem die Seele Pausen brauchen. Dass man sich nicht bis zum Anschlag mit Problemen anderer vollstopfen kann. Dass man Grenzen ziehen muss. Dass das Leben kurz und zerbrechlich ist. Dass man nur begrenzt Zeit auf der Erde hat..

Dass es schnell vorbei sein kann und niemand unsterblich ist. Das alles habe ich gestern gesehen und der Tag erinnerte mich an meine größten Tiefschläge im Leben und somit war es ein lehrreicher, persönlicher „Neumond-Tag“ über den ich schon fast wieder ein wenig dankbar bin. Danke Schmerz für diesen Hinweis! Danke Gott, für deine Gnade! Danke LeserInnen, für Euer Lesen.

ps:

Der Zufall will es, dass ich heute über die Leiden einer Frau stolperte, die ihre Geburt beschreibt (Über eine Geburt, via Fragmente).

Okay, dagegen ist meine Geschichte nichts... aber irgendwie konnte ich mich da heute gut reinversetzen, was an schmerzfreien Tagen bestimmt nicht so gut geklappt hätte!

ps2:

Empfehlenswerte Musik, als entspannende Migräne-Prophylaxe oder „Nachbearbeitung“:

<http://www.lastfm.de/listen/globaltags/chillout>

Das Entspannen der Muskeln ist hier der Key, dass sich Lösen vom Verkrampfen, die Umkehrung der Anspannung.

Einen podcast zur progressiven Muskelentspannung gibt es übrigens hier. http://www.schmerzakademie.de/pat_serv.php#PMNJ

Für mich bleibt aber nicht die Technik das Hauptproblem, sondern vor allem das geistige, innere Erkennen von Gesundheit, dass man z.B. ein Wechsel im Handeln braucht und den Körper nicht ausschließlich auf Hochleistung und Arbeit trimmt.

Alles andere rächt sich letztendlich. Der Körper ist somit eine hochsensible Rückmeldeanlage für Fehlverhalten und Ausbeutungen aller Art.

Ähnliche Beiträge:

- <http://www.julia-adriana.de/2008/07/arbeit-lebensbedingungen-und-kontemplation/>
- <http://www.julia-adriana.de/2008/10/das-prinzip-dankbarkeit/>
- <http://www.julia-adriana.de/2008/07/die-bedeutung-des-urlaubs/>
- <http://www.julia-adriana.de/2008/06/leistungsgesellschaft/>