

Introvision bei Migräne und Kopfschmerzen

Mentale Selbstregulation zur Vorbeugung und Behandlung von Migräne



Migräne ist eine sehr häufige neurologische Erkrankung. Von der Weltgesundheitsorganisation WHO nimmt sie Platz sechs von zehn Erkrankungen ein, welche die Lebensqualität am meisten beeinträchtigen¹. Zusätzlich zum persönlichen Leid verursacht Migräne auch erhebliche sozioökonomische Kosten². Neben der Attackenbehandlung mit Schmerzmitteln oder speziellen, seit den 1990-Jahren erhältlichen Migränemedikamenten (Triptane) zählen Entspannungsverfahren als Vorbeugung zu den etablierten Behandlungsmethoden.

Introvision kann als mentale und emotionale Selbstregulationsmethode den Entspannungsverfahren zugeordnet werden. Sie wird federführend von Professor Angelika C. Wagner seit 40 Jahren an der Universität Hamburg am Fachbereich Erziehungswissenschaft entwickelt und erforscht. Mittels Auflösung innerer Konflikte führt sie zu einer nachhaltigen Stressreduktion und Gelassenheit. Migräne-Betroffene, die sich Introvision angeeignet haben, berichten von Entspannung und Linderung durch die nicht-wertende Haltung gegenüber der eigenen Migräne.

ZITIERT *Ich habe in den letzten Wochen immer wieder bei aufkommender Migräne oder in Konfliktsituationen versucht, Ihre Übungen anzuwenden und hatte tatsächlich in den letzten drei Wochen nur einmal Migräne. Normalerweise habe ich zurzeit ca. 10 Mal im Monat Migräne und diverse zusätzliche Kopfschmerztage. Daher bin ich von der Methode geradezu begeistert, zumal ich ja erst noch „Anfängerin“ bin.*

(Feedback einer Webinar-Teilnehmerin)

Wie funktioniert Introvision?

Introvision bedient sich einer achtsamkeits- bzw. meditationsähnlichen Wahrnehmungstechnik, dem Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmen (KAW). Hierbei wird Schritt für Schritt eine Wahrnehmungsform geübt, die frei von Wertungen und Ablenkungen ist. Zunächst wird die Aufmerksamkeit auf die nicht-wertende Wahrnehmung von Reizen in den einzelnen Sinneskanälen Sehen, Hören und Fühlen gelenkt und in weiteren Schritten eine Alternative zu der von Geburt an gelernten Filterung der Wahrnehmung erlernt.

Als nächstes wird die Aufmerksamkeit auf eine abstrakte und emotionale Ebene gelenkt. Mit diesem Schritt kann man sich langsam dem Kern des Unangenehmen nähern. Man lernt – ähnlich wie in der Traumatherapie – seinem subjektiv Schlimmsten langsam und ggf. unter Anleitung einer

- 1 Global Burden of Disease Study. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 301 acute and chronic diseases and injuries in 188 countries, 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Lancet* 386: 743–800, 2015.
- 2 Kosten für Deutschland werden auf 17 Milliarden € /Jahr mit jährlichen individuellen Kosten für einen Migränepatienten von 1200 €/Jahr geschätzt. Aus: Evers S. Relevance of headache for population medicine. *Health care, costs, working loss. Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz.* 2014; 57: 946-51

Introvisionsberaterin ins Auge zu sehen, damit es den Schrecken verliert und man auch in Stresssituationen gelassen bleiben kann. Für den gesamten ersten Ablauf, der meist 4-6 Wochen in Anspruch nimmt, ist das selbständige Üben der Wahrnehmungstechnik ein zentraler Bestandteil.

Warum könnte Introvision bei Migräne besonders wirksam sein?

Seit langem ist bekannt, dass Migräne-Patienten eine veränderte Reizverarbeitung mit fehlender Gewöhnung an wiederholte Reize haben. Von einigen Fachleuten wird die gestörte Reizverarbeitung auch als ursächlich für die Schmerzattacken bei der Migräne angesehen³. Eine Entspannungstechnik, die sich einer Wahrnehmungstechnik bedient, könnte bei Migräne deswegen noch wirksamer sein als andere Entspannungsverfahren wie beispielsweise die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Erfahrungsberichte zeigen, dass Introvision nicht nur prophylaktische Wirkung hat, sondern dass introvisionserfahrene Migräne-Patienten zu Beginn einer Attacke mittels KAW diese abwendet konnten.

NEUR Stress wird von 60 - 80% der Patienten als Auslöser einer Attacke angegeben und ist der häufigste bekannte Auslösefaktor. Patienten berichten, dass sie durch Introvision ihre eigene Einflussnahme bewusster erkennen und eine Besserung ihrer Migräne erleben. Dies ist jedoch nicht bei allen Patienten der Fall und ist auch nicht bei allen zu erwarten. Genauere Daten zur Wirksamkeit dieser wahrnehmungsbasierten Selbstregulationsmethode bei Migräne erheben wir derzeit in einer wissenschaftlichen Studie.

Dr. Monika Empl, Neurologin

Für diese laufende Studie der neurologischen Klinik der Ludwig-Maximilians-Universität München in Zusammenarbeit mit der Forschungsgruppe Introvision der Universität Hamburg werden noch Teilnehmer gesucht. Interessierte wenden sich bitte an die Autorin.

Die Initiatorinnen und Mitarbeiterinnen der Studie (Dr. Monika Empl, Petra Spille und Sonja Löser) haben zuvor gemeinsam den Ratgeber „Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne“ veröffentlicht. Dieser richtet sich nicht nur an Kopfschmerz Betroffene, die Introvision erlernen möchten, sondern an alle, die einen praxisnahen, leicht verständlichen und dennoch fundierten Einblick in die Introvision erhalten möchten.

Einen Weg zu mehr Gelassenheit in unserem häufig als stressig und überreizt wahrgenommenen Leben ist sicher nicht nur für Migräne-Patienten erstrebenswert und hilfreich.

³ Goadsby. Pathophysiology of Migraine: A Disorder of Sensory Processing. In: Goadsby et al.: Physiol Rev. 2017; 97: 553-622

Links:

Informationen zur Studie IntroMig der Ludwig-Maximilians-Universität München

<http://www.klinikum.uni-muenchen.de/de/forschung/Migraenestudie.html>

Rezension zu Empl, Monika; Spille, Petra; Löser, Sonja (2017): Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne. Die innovative Methode zur Selbsthilfe. München

<https://www.fabelhafte-buecher.de/rezensionen-sachbuch-ratgeber/introvision-bei-kopfschmerzen-und-migraene/>

Kontakt:

Petra Spille

p.spille@introvision.de

www.introvision.de

Bildnachweis:

<https://pixabay.com>