

Medizin und Religion

Die spirituelle Dimension der Migräne-Aura

Von Floco Tausin

In den 1990er Jahren fanden unter Schulmedizinern ernst zu nehmende und sehr leidenschaftlich geführte Dialoge über die Zusammenführung von Religion und Medizin statt. In mehr als 100 Studien wurde festgestellt, dass Beschwerden und Krankheiten wie Diabetes, Leberkrankheiten, Herzkrankheiten, Krebs, Arthritis, chronische Schmerzen u.a. eher gelindert werden, wenn die Patientin oder der Patient spirituell aktiv ist. Mittlerweile ist anerkannt, dass religiöse Menschen allgemein mehr Lebensqualität geniessen, gesünder und länger leben und weniger zu Depression und Selbstmord neigen – vorausgesetzt, dass es sich um eine Religion handelt, die positive menschliche Werte wie Liebe, Gerechtigkeit, Fürsorglichkeit, Freiheit etc. betont. Der Grund für die gesundheitliche Wirkung von Religion und Spiritualität ist noch nicht im Detail geklärt, da es in der schwierig zu erfassenden Beziehung von Körper und Geist zu suchen ist. Allgemein gilt, dass Religionen die Gefühle der Menschen regulieren und somit auch auf das Immunsystem und die Psyche wirken.

Dieser Artikel ist ein Beitrag zu dieser Entwicklung. Es geht darum, das Phänomen der Migräne-Aura aus spiritueller Sicht zu beleuchten und somit die Migräne als ein körperlicher und geistiger Zustand zu begreifen, der mit der gelebten Spiritualität korrespondiert und von dort her zugänglich und veränderbar ist.

Migräne-Kopfschmerz ist ein halbseitiger oft pulsierender Kopfschmerz, der häufig einhergeht mit einer erhöhten Empfindlichkeit gegenüber Licht und Lärm, mit Übelkeit und Schwindel, teils sogar mit Krämpfen, Taubheits- und Lähmungserscheinungen. Die Dauer dieses Zustandes kann von einigen Stunden bis zu einigen Tagen reichen. Die genaue Entstehung der Migräne ist noch unklar, es gibt verschiedene neurophysiologische Theorien, die den Schwerpunkt auf Veränderungen der Durchblutung des Gehirns sowie der neuronalen Erregung der Nervenzellen legen. Auch genetische Faktoren haben einen Einfluss. Bekannt ist, dass eine ganze Reihe von Faktoren Migräne auslösen können, von gewissen Genussmitteln wie Schokolade, Kaffee, Rotwein und gepökelten Speisen, über hormonelle Veränderungen im Körper und psychischen Belastungen bis hin zu klimatischen Bedingungen. Dutzende Millionen Menschen sind in den Industriestaaten Westeuropas und der USA von Migräne betroffen (ca. 12-14% der Frauen und 8% der Männer), wo die Krankheit jedes Jahr mehrere Milliarden Euro wirtschaftliche Kosten verursacht. Diese Verbreitung hat Migräne längst zu einem Bestandteil unserer Kultur gemacht. Schriftsteller wie Stephen King und Steven Sills lassen ihre Protagonisten an Migräne leiden, um auf Bevorstehendes hinzuweisen oder um einen Reflexionsprozess in Gang zu setzen. Bildende Künstler wie Wassily Kandinsky, Yayoi Kusama, Lewis Carroll, Giorgio de Chirico und Sarah Raphael haben sich von Migräneerlebnissen zu Kunstwerken inspirieren lassen.

Alternative Behandlungen der Migräne

Die weite Verbreitung der Migräne schlägt sich auch in den Behandlungsmöglichkeiten nieder, die ausserhalb der Schulmedizin entwickelt wurden. Manche dieser Ansätze wurzeln in mittelalterlichen oder vorchristlichen europäischen Medizinsystemen, andere greifen auf die aussereuropäische Heilkunde zurück. Als äussere Behandlung der Migräne lassen sich die teils sehr alten Praktiken und Rezepte der Magie und Alchemie nennen. Andere Therapien verstehen im Sinne von Dethlefsen/Dahlke die „Krankheit als Weg“ und versuchen die

seelischen Ursachen der Migräne zu finden. In eine nochmals andere Richtung zielen Systeme, die primär auf die spirituelle Entwicklung des Menschen ausgerichtet sind. Die Heilung von Migräne ist in solchen häufig durch östliche Religionen inspirierten Ansätzen „nur“ ein willkommener Nebeneffekt.

Ansätze wie diese werden im Rahmen der westlichen Alternativmedizin von ihren kulturellen und religiösen Wurzeln weitgehend isoliert und gezielt gegen Migräne eingesetzt. Solche typischen Therapien, von denen Erfolgsberichte bei der Migräne-Behandlung vorliegen, sind z.B. Akupunktur und Akupressur, Homöopathie, Meditation, Neurolinguistische Programmierung (NLP), allgemein Gebete und Spiritualität, Reizentzug, Shiatsu, Yoga, Autogenes Training u.a. Mittlerweile sind auch manche Schulmediziner dazu übergegangen, alternative spirituelle Methoden als flankierende Massnahme gegen Migräne einzusetzen, etwa spirituelle Fragen bei der Behandlung von Patienten einzubeziehen, oder sogar spirituelle Aspekte der Migräne anzusprechen.

Die visuelle Migräne-Aura – ein entoptisches Phänomen

Meines Wissens liegt der Fokus bei diesen alternativen Zugängen praktisch nie auf der Migräne-Aura, die bei einer Minderheit von Betroffenen (10-20%) die Migräne ankündigt. Der griechische Begriff *aúra* bezeichnete in der antiken Medizin die Vorzeichen eines epileptischen Anfalls. Im Fall der Migräne werden damit subjektive „eingebildete“ sinnliche Wahrnehmungen bezeichnet, die dem Kopfschmerz maximal eine Stunde vorausgehen. Obwohl Auren alle Sinne betreffen können, beziehen sie sich meistens auf den Sehsinn.

Eine visuelle Aura besteht aus mehreren unterschiedlichen Erscheinungen, typisch sind das Flimmern (sog. Szintillationen) und der Ausfall von Teilen des Gesichtsfeldes (Skotome). Beide können sich ausdehnen und über das Gesichtsfeld bewegen, vom Zentrum an den Rand des Sehfeldes wandern oder umgekehrt. Häufiger sind jedoch die atypischen visuellen Phänomene wie kleine leuchtende Punkte, weisse Punkte, dunkle Punkte, Zickzacklinien, Linien, Lichtflecke Lichtblitze, Nebelsicht.

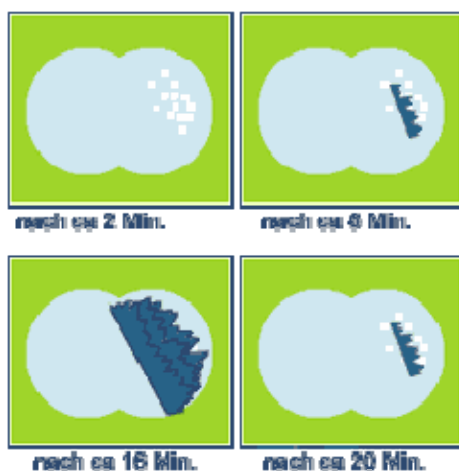


Bild 1: Beispiel einer typischen Migräne-Aura in der rechten Gesichtshälfte (Quelle: http://www.naramig.de/nar_all_ver_mig_in.htm).

Alle diese Erscheinungen können als „Formkonstanten“ (*form constants*) verstanden werden. Dieser Begriff wurde in den 1920er Jahren von Heinrich Klüver geprägt, der Tests mit dem halluzinogenen Alkaloid Meskalin durchführte und in den Berichten der Testpersonen stets dieselben geometrischen Muster erkannte. Neben den Formkonstanten treten in Phasen der

Migräne-Aura teilweise andere visuelle Phänomene in Erscheinung, die wir manchmal auch im Alltag sehen: Dazu gehören die Nachbilder, ein komplementärfarbenes Nachglühen des visuellen Reizes in der Form eines länger betrachteten Objektes; die „Sternchen“ (auch Korpuskel, *luminous spots* oder *blue field entoptic phenomenon* genannt), das sind hell leuchtende, sich in gewundenen Bahnen bewegende Kügelchen, die am besten beim freien Blick gegen den blauen Himmel zu sehen sind; und Mouches volantes (frz. für fliegende Mücken), kleine transparente Punkte und Fäden im Gesichtsfeld, die sich mit dem Blick mit bewegen und in der Augenheilkunde als Glaskörpertrübung gelten. Diese Formkonstanten, Nachbilder, Sternchen, Mouches volantes werden insgesamt als „entoptische Phänomene“ bezeichnet. Der aus dem Griechischen stammende Begriff „entoptisch“ wird in der Medizin für eine bestimmte Art von subjektiven visuellen Erscheinungen gebraucht (siehe Bild 2).

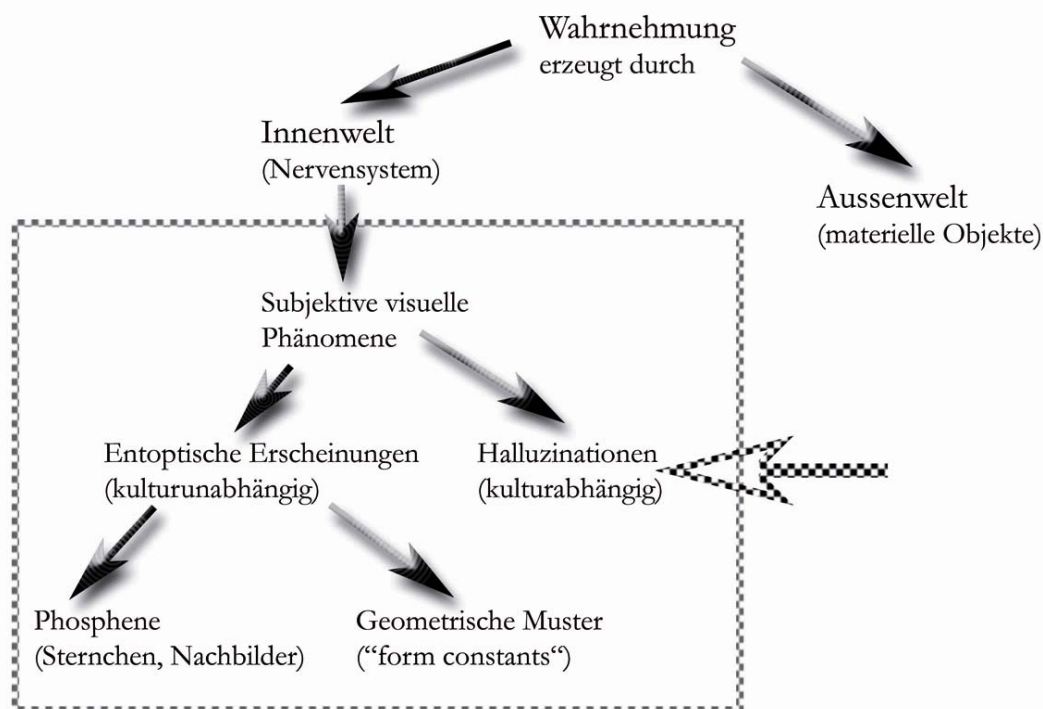


Bild 2: Arten von subjektiven visuellen Phänomenen.

Intensitätssteigerung und verändertes Bewusstsein

Die hier vertretene Interpretation der Migräne geht von diesen entoptischen Phänomenen aus und basiert auf der Lehre von Nestor, eines mir persönlich bekannten Sehers, der im schweizerischen Emmental lebt. Diese Erscheinungen haben in Kulturen, die eine rituelle Form der Bewusstseinsveränderung kennen, einen entsprechend hohen Stellenwert in deren Religion, Kunst und Gesellschaft. Neben den von Schamanen und Sehern praktizierten Ekstasetechniken kann auch Migräne ein Auslöser für entoptische Wahrnehmungen sein. Dexter/Friedman sahen bereits in den 1980er Jahren Ähnlichkeiten im veränderten Zentralnervensystem von Migräne-Patienten und von Schamanen in Trancezuständen. Und der Anthropologe Christian Räsch macht in seiner „Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen“ auf die Ähnlichkeiten der Wahrnehmungsveränderungen bei Migräne und bei rituell eingesetzten Pflanzenwirkstoffen aufmerksam, die neurophysiologisch beide durch die Aktivierung bestimmter Neurotransmitter ausgelöst werden.

Dies alles lässt den Schluss zu, dass Migräniker in der Phase der Aura eine Stimulierung des Nervensystems erleben, die wir als „Intensitätssteigerung“ oder „erhöhter Energieumsatz“ begreifen können. Berichten zufolge manifestiert sich dieser Energieschub häufig schon vor dem Einsetzen der Aura, und bewirkt in den Betroffenen gute Laune, überschwängliche Freude und Offenheit oder auch intensive emotionale Trauer, Angst und Depression. Ein weiterer Hinweis für die erhöhte Energie sind die Gefühle des Kribbelns, Prickelns und des Schauers, die Migräniker während der Aura häufig erleben. Solche Gefühle treten üblicherweise in emotional bewegenden Momenten auf und sind daher in manchen religiösen Richtungen ein Zeichen für die Offenheit gegenüber dem Göttlichen. Diese temporäre Steigerung der Energie sowie die Offenheit hat insofern eine spirituelle Bedeutung, als sie das Bewusstsein und die Wahrnehmung von Menschen verändert – was von Ekstatikern, Mystikern, Schamanen und Visionären stets gesucht wurde, um leichter mit dem Göttlichen in Kontakt zu treten.

Während sich aber Schamanen und Ekstatiker während vielen Jahren auf solche Intensitätssteigerungen und Wahrnehmungsveränderungen körperlich und geistig vorbereiten, werden Migräniker „ins kalte Wasser“ geworfen. Manche vermögen zwar diese erhöhte Energie zu verarbeiten, was sich darin zeigt, dass der eigentliche Kopfschmerz nach den visuellen Auren ausbleibt. Den meisten jedoch fehlen die körperlichen und geistigen Voraussetzungen, um damit umzugehen. Diese vermehrte Energie kann im Körper nicht frei und gleichmässig fließen, und dies drückt sich entsprechend durch die typischen Migräne-Symptome aus: Kopfschmerzen, Übelkeit, Überempfindlichkeit, aber auch die Halbseitigkeit der Empfindungen.

Aus der Sicht der Ekstatiker sind diejenigen Menschen, denen solche ungebetenen und unkontrollierten Intensitätssteigerungen widerfahren, sensibler für Bewusstseinsveränderungen und haben entsprechend einen leichteren Zugang zu sich selbst. Für diejenigen, die bereit sind ekstatisch zu arbeiten, ist diese erhöhte Energie entsprechend eine Chance – nicht nur um die Schmerzen loszuwerden, sondern darüber hinaus ihr eigenes Bewusstsein weiter zu entwickeln.

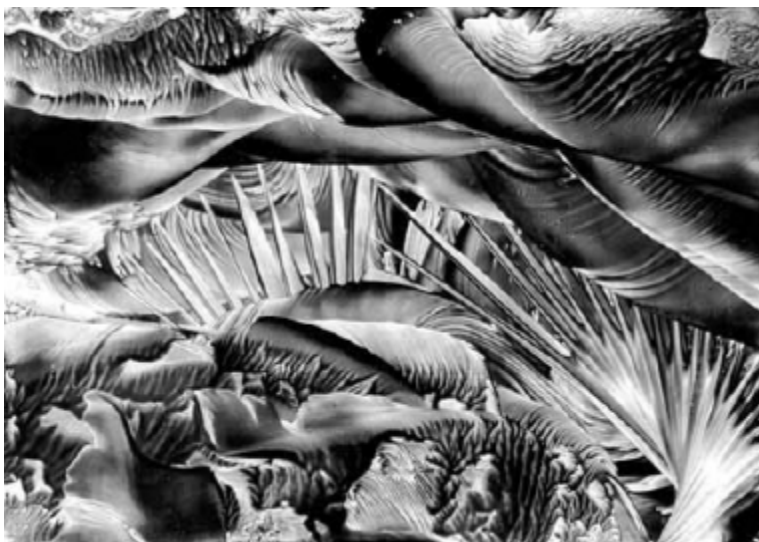


Bild 3: Gemälde einer Betroffenen im Rahmen eines Wettbewerbs zum Thema Migräne (Quelle: http://www.nomig.ch/migraene_verstehen/aura_die_botin_des_schmerzes.htm).

Entoptische Spiritualität gegen Migräne

Die Inspirationen für diese ekstatisch-energetische Arbeit können wir bei jenen Religionen und spirituellen Lehren finden, die sich mit entoptischen Erscheinungen befassen. Nach meinen bisherigen Recherchen und meiner Einschätzung lassen sich Aspekte einer „entoptischen Spiritualität“ in den mystischen und visionären Richtungen des Hinduismus, Buddhismus und des Christentums finden, weiter auch ausserhalb der Schriftreligionen in schamanischen Gesellschaften, und schliesslich in modernen Anschauungen wie der esoterischen Aura-Lehre, Wilhelm Reichs Orgontheorie sowie Nestors mystischer Lehre von der Leuchtstruktur des Bewusstseins. In all diesen Fällen werden entoptische Erscheinungen in persönliche und spirituelle Zusammenhänge gestellt, auf diese Weise mit Sinn versehen und können somit Impulse für den Umgang mit den Migräne-Auren liefern.

Obwohl bereits eine gelungene spirituelle Deutung der Migräne günstige und schmerzlindernde Gedanken-, Gefühls- und Handlungsmuster bewirken kann, braucht es doch noch die konkreten körperlichen und geistigen Übungen, um sich auf diesen sich wiederholenden vermehrten Energiefluss vorzubereiten. Manche der erwähnten Lehren stellen eigene Praktiken zur Verfügung. Diese können wahlweise verwendet oder durch andere ersetzt werden. Wichtig ist, dass sie in den Alltag integriert und über längere Zeit ausgeführt werden, denn sie helfen, Energieblockaden im Körper zu beseitigen und die Energie gleichmässig im Körper zu verteilen:

- Gesunde, ausgewogene vegetarische Kost,
- regelmässige Spaziergänge an der frischen Luft sowie körperliche Übungen, die die Beweglichkeit und das Einfühlen in den Körper betonen, z.B. Tanz, Yoga, Tai Chi etc.
- Atemübungen,
- Konzentration, Meditation und Entspannungsübungen,

Es ist kein Zufall, dass viele dieser Übungen und Praktiken im Rahmen der Alternativmedizin bereits erfolgreich gegen Migräne angewandt wurden.

Schliesslich ist der Moment der Erscheinung der entoptischen visuellen Aura selbst Teil der Heilung. Er muss so bewusst und aufmerksam wie möglich erlebt und untersucht werden. Idealerweise sind sich Migräniker in solchen Momenten bewusst, dass sie etwas Heiliges erleben, dass sie für eine kurze Zeit aus ihrem gewohnten Denken, Tun und Wahrnehmen ausbrechen und die Welt auf eine ganz andere Weise wahrnehmen können – wofür Ekstatiker und Schamanen ihr Leben lang arbeiten. Die erwähnten Übungen helfen dabei, in diesen Momenten ein solches Bewusstsein aufrechtzuerhalten und die mit diesem Zustand verbundenen Ängste zu überwinden. Wenn dies gelingt, verlieren die Auren ihren Schrecken. Das Beispiel des amerikanischen Künstlers Robert Bursik zeigt, dass dies keine leeren Worte sind. Bei ihm verschwanden die Kopfschmerzen, nachdem er die Auren, die ihn zunächst erschreckten, angenommen hatte. Bursik, der diese Wahrnehmungen mit Aussagen aus verschiedenen Religionen verbindet und die Ursache auf den Geist selbst zurückführt, ist seit drei Jahrzehnten sogar in der Lage, die Auren zu geniessen: „And if I let it, and take time, and watch it, it slows down, and I can enjoy the simple beauty of it for what it is.“

Quellen und Literatur

Die Bilder 1 und 3 stammen aus dem Internet. Ihre Verwendung geschieht im Sinne des Zitatrechts zur visuellen Unterstützung der Argumentation. Bild 2 stammt von Floco Tausin.

Bednarik, Robert G.; Lewis-Williams, J. D.; Dowson, Thomas A.: On Neuropsychology and Shamanism in Rock Art, in: *Current Anthropology*, Vol. 31, No. 1. (Feb., 1990), pp. 77-84

Dahlke, Rüdiger/Dethlefsen, Thorwald: *Krankheit als Weg. Deutung und Bedeutung der Krankheitsbilder*, München 1990

Dalsgaard-Nielsen, T.: *The Nature of Migraine*. Delivered in abbreviated form as a lecture at the Annual Meeting of the American Association for the Study of Headache in New York on 23rd June, 1973

Dexter, J./Friedman, A.: The myth and magic of migraine therapy. A look into the shaman's bag, in: Rose, F. (Hg.): *Progress in migraine research 2*, London 1984, S. 265-268

Duerden, Tim: An aura of confusion: 'seeing auras - vital energy or human physiology?' Part 1 of a three part series, in: *Complementary Therapies in Nursing & Midwifery* (2004) 10, 22-29

Eggetsberger, Gerhard H.: *Hypnose. Die unheimliche Realität. Selbsthypnose, Fremdhypnose, Hypnose im Alltag*, Wien u.a. 1992

Hallucinations, in: Steiger, Brad: *The Gale Encyclopedia of the Unusual and Unexplained*, Detroit u.a. 2003, Bd. 3, S. 143

Ilacqua, G.E.: Migräne headaches. Coping efficacy of guided imagery training, in: *Headache* 34 (1994), S. 99-102

Medicine, in : *Encyclopaedia of Science and Religion*, NY 2003, S. 552-556

Niv, David/Kreitler, Shulamith: Pain and Quality of Life, in: *Pain Practice* 1 (2, 2001), S. 150-161

Parris, Winston C. V./Smith, Howard S.: Alternative Pain Medicine, in: *Pain Practice* 3 (2, 2003), S. 105-116

Queiroz, Luiz P u.a.: Characteristics of Migraine Visual Aura, in: *Headache* 37 (1997), S. 137-141

Rätsch, Christian: *Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen*, Aarau 2001

Slager Johnson, Susan/Kushner, Robert F.: Mind/Body Medicine: An Introduction for the Generalist Physician and Nutritionist, in: *Nutrition in Clinical Care* 4 (5, 2001), S. 256-264

Schwendener, Urs: *Anthroposophie. Die Geisteswissenschaft Rudolf Steiners. Ein alphabetisches Nachschlagewerk in 14 Bänden*, Oberdorf 2000

Tausin, Floco: Mouches volantes und Trance. Ein universelles Phänomen bei erweiterten Bewusstseinszuständen früher und heute, in: *Jenseits des Irdischen* (3/2006)

Tausin, Floco: Mouches volantes. Bewegliche Kugeln und Fäden aus der Sicht eines Sehers, in: *Q'Phase. Realität ... Anders!* (4/2006)

Tausin, Floco: Entoptic Art – Entoptische Erscheinungen als Inspirationsquelle in der zeitgenössischen bildenden Kunst, auf: *Extremnews* (<http://www.extremnews.com/berichte/vermishtes/396b116f79905e4>), 29.1.07

Tausin, Floco: Zwischen Innenwelt und Aussenwelt. Entoptische Phänomene und ihre Bedeutung für Bewusstseinsentwicklung und Spiritualität, in: *Schlangentanz* (3/2006)

Tausin, Floco: Meditation mit offenen Augen. Der visuelle Weg zur Entwicklung des inneren Sinns, in: *Lebens(t)räume. Das Magazin für Gesundheit und Bewusstsein* (4/2006)

Tausin, Floco: Wenn sich die Haare sträuben. Das Prickeln auf der Haut als universelles spirituelles Phänomen, in: *Esoterica* (1/2007)

<http://www.entopticart.com/>

<http://edoc.hu-berlin.de/habilitationen/reuter-uwe-2004-06-21/HTML/chapter1.html>

http://www.nomig.ch/migraene_verstehen/aura_die_botin_des_schmerzes.htm (Bildquelle)

http://www.naramig.de/nar_all_ver_mig_in.htm (Bild einer Sehstörung bei einer Aura)

http://migraene.msd.de/wissen/defi/miga_1140.html

<http://www.dr-gumpert.de/html/migraene.html>

<http://www.wdr.de/themen/gesundheit/krankheit/migraene/050901.jhtml>

<http://www.medizin.uni-koeln.de/stan/Schmerzmanual/KS/ddmisp.html>

<http://www.migraeneliga-deutschland.de/die-auraphase.htm>

<http://www.discover.com/issues/jun-98/features/ancientalteredst1456/> (21.6.06)

<http://www.migraine-aura.org>

http://www.migraine-aura.org/EN/Robert_V_Bursik.html

<http://www.mail-archive.com/assam@pikespeak.uccs.edu/msg04629.html> (The beauty of having a migraine)