

## **Inhalt**

### **Einleitung**

- 1. Grundlagen und Hintergründe der *Migränetherapie nach Kern***
  - 1.1 Die therapeutischen Grundelemente**
    - 1.1.1 Be-hand-lung
    - 1.1.2 Bewegung
    - 1.1.3 Wahrnehmung
  - 1.2 Kinästhetische Wahrnehmung – die Basis der *Migränetherapie nach Kern***
    - 1.2.1 Oberflächensensibilität
    - 1.2.2 Tiefensensibilität
    - 1.2.3 Vestibuläre Sensibilität
    - 1.2.4 Vegetative Sensibilität
    - 1.2.5 Energetische Sensibilität
  - 1.3 Die sieben Grundannahmen der *Migränetherapie nach Kern***
  - 1.4 Von der Generalisierung zur Differenzierung des Schmerzgeschehens**
    - 1.4.1 Topographische Differenzierung
    - 1.4.2 Anatomische Differenzierung
    - 1.4.3 Zeitliche Differenzierung
    - 1.4.4 Qualitative Differenzierung
    - 1.4.5 Psychogene oder ursächliche Differenzierung
    - 1.4.6 Der Patientenfragebogen
    - 1.4.7 Erläuterungen zum Fragebogen
  - 1.5 Wichtige Funktionen des Gehirns**
    - 1.5.1 Das Gedächtnis
    - 1.5.2 Die fünf Sinne und ihre Submodalitäten
    - 1.5.3 Das Schmerzempfinden
    - 1.5.4 Das Schmerzgedächtnis
    - 1.5.5 Das Wohlfühlgedächtnis
  - 1.6 Das Verständnis von Krankheit und Heilung**
    - 1.6.1 Migräne als Anstoß zum Lernen betrachten
    - 1.6.2 Bedürfnisse / Wünsche / Erwartungen an die Behandlung *positiv* formulieren
    - 1.6.3 Die Identifikation mit der Krankheit überwinden
    - 1.6.4 Den Knoten lösen, nicht zerschlagen

- 1.6.5 Die Interdependenz körperlicher, geistiger und seelischer Faktoren von Krankheit und Heilung berücksichtigen
- 1.7 Vom „Bekämpfen“ der Migräne zur „Wohlfühlkompetenz“**
  - 1.7.1 Krankheitsbilder durch Gesundheitsbilder ersetzen
  - 1.7.2 Die Aufmerksamkeit gezielt ausrichten
  - 1.7.3 „Wohlfühl-Tagebuch“ statt „Schmerz-Tagebuch“!  
Die 4 Stufen der Wohlfühlkompetenz
- 1.8 Aufbau und Strategie der Migränetherapie nach Kern**
- 1.9 Behandlungsprinzipien**
  - 1.9.1 Die Atemsynchronisation anwenden
  - 1.9.2 Den Eigenbewegungen des Körpers folgen
  - 1.9.3 Die vegetative Balance bewahren
  - 1.9.4 Möglichst schmerzfrei behandeln
  - 1.9.5 Wohlfühl und Leichtigkeit als Maßstab nehmen
  - 1.9.6 Vom Groben zum Feinen, von der Oberfläche in die Tiefe gehen
  - 1.9.7 Den Patienten da abholen, wo er gerade steht
  - 1.9.8 Den Willen des Patienten respektieren
  - 1.9.9 Das Ähnlichkeitsprinzip anwenden
- 2. Die praktische Anwendung der Migränetherapie nach Kern**
  - 2.1 Migränesymptome und Behandlungstechniken im Überblick**
  - 2.2 Die Behandlungsebenen und ihre Techniken im Detail**
    - 2.2.1 Die Behandlung der Halswirbelsäule
    - 2.2.2 Die Behandlung der Muskulatur
    - 2.2.3 Die Behandlung der migränerelevanten Periostpunkte
    - 2.2.4 Die Behandlung der Haut
    - 2.2.5 Die Behandlung der Suturen
    - 2.2.6 Die Behandlung des Lymphsystems
    - 2.2.7 Die Synchronisation der Pulsation von Herz und Blutgefäßen
    - 2.2.8 Die energetische Behandlungsebene
    - 2.2.9 Spezialgriffe

## **2.3 Der Zusammenhang zwischen Migräne und Trauma**

- 2.3.1 Die Entstehung eines Traumas
- 2.3.2 Die drei Formen der Reaktion auf Bedrohung
- 2.3.3 Die vier Traumakomponenten nach Peter Levine
- 2.3.4 Die Wiederholungsresonanz
- 2.3.5 Posttraumatische Störungen und ihr Bezug zur akuten Migräne
- 2.3.6 Schweregrade der Traumatisierung
- 2.3.7 Fallbeispiele zum Zusammenhang zwischen Migräne und Trauma
- 2.3.8 Leitlinien für die Behandlung von Traumata

## **2.4 Behandlungsmodelle**

- 2.4.1 Modell 1: Das 5-Phasen-Behandlungsmodell
  - Phase 1: Beruhigen und Vertrauen schaffen
  - Phase 2: Kontrakturen und Erstarrungen lösen
  - Phase 3: Die Beweglichkeit fördern
  - Phase 4: Das ganzheitliche innere Empfinden anregen
  - Phase 5: Dem negativen Wiederholungszwang ein Ende bereiten
- 2.4.2 Modell 2: Kinästhetische Resonanz
  - Die Grundannahmen der kinästhetischen Resonanz
  - Resonanz in der Physik
  - Resonanz beim Menschen
  - Die sieben Schritte der kinästhetischen Resonanz

## **2.5 Mentale Neuprogrammierungen**

- 2.5.1 Ankertechnik
- 2.5.2 Orientierungsübung
- 2.5.3 Future pace – mentale Einstimmung auf eine Zukunft ohne Migräne
- 2.5.4 Ressourcen generalisieren

## **2.6 Fragen und Antworten zur Migränetherapie nach Kern**

### **Anhang**

### **Danksagung**

### **Literaturverzeichnis**

### **Über den Autor**

## Einleitung

Das vorliegende Buch ist ein Buch *aus* der Praxis und *für* die Praxis. Die Texte und praktischen Anwendungen haben sich aus meiner Beobachtung des Phänomens Schmerz bei Migräne -und Kopfschmerzpatienten und aus meiner physiotherapeutischen Arbeit mit ihnen entwickelt. Für mich stand dabei immer das Bestreben im Mittelpunkt, den Schmerz verstehen zu lernen, und nicht die Absicht, ihn zu bekämpfen. Dies soll nicht heißen, dass in meiner Migränetherapie Schmerzlinderung oder gar Heilung von Schmerz nicht angestrebt würde. Der Weg dorthin ist nach meinem Ansatz jedoch ein anderer als der übliche.

Denn Schmerz ist in meinen Augen weder eine Strafe noch ein Feind. Vielmehr fordert er uns deutlich spürbar dazu auf, unsere Verhaltens- und Denkweisen zu korrigieren. Schmerz will aufmerksam machen, zur Veränderung anregen, auf unsere individuellen Fähigkeiten und Potentiale hinweisen. Unterfordern wir uns und leben wir überwiegend unsere Ängste, unser Minderwertigkeitsgefühl, unsere Schwächen, so können wir durch den Schmerz aufgerüttelt und dahin gebracht werden, die *andere* Seite der Medaille anzuschauen und zu leben. Diese andere Seite zeigt uns unsere wahre Natur, unsere Fähigkeiten und Stärken und den Weg zu einem erfüllten Leben. Leben wir unsere positiven Seiten, dann ist das mit Wohlgefühl verbunden. Weichen wir davon ab, erzeugt dies Schmerz. In diesem Spannungsfeld spielt sich unser Leben als ständiger Lernprozess ab, immer darauf ausgerichtet, sich zum Höheren hin zu entwickeln.

Die große Entdeckung bei der Entwicklung meiner Migränetherapie war, dass die Beschwerden der Migräne und des Kopfschmerzes sich in den meisten Fällen auf verschiedenen anatomischen Ebenen (die ich im zweiten Kapitel detailliert beschreiben werde) manifestieren und behandeln lassen – interessanterweise auch noch Tage nach einer Migräneattacke. Daraus entwickelte sich der Gedanke: Wenn sich das Schmerzgeschehen so präzise auf der körperlichen Ebene manifestiert, muss es auch eine Möglichkeit geben, über die körperliche Ebene einen

gezielten positiven Einfluss auf das Schmerzgeschehen zu nehmen.

Meine Behandlungserfahrung seit mehr als zehn Jahren zeigt mir, dass dies möglich ist und dass wir Menschen von Natur aus so angelegt sind, dass wir uns mit Berührung, Bewegung und einer positiven mentalen Ausrichtung heilen können.

Seit es Menschen gibt, ist Berührung ein hoch wirksames Naturheilmittel. Dieses Naturheilmittel ist allerdings mehr eine heilsame „Sprache“ als eine Methode mit vorgegebenen, festen Mustern. Gewiss hat auch diese Sprache eine Grammatik, Vokabeln und einen Rhythmus. Um uns jedoch mit dieser Sprache wirklich verständigen zu können, brauchen wir eher Empathie, Einfühlungsvermögen. Ich bezeichne dieses als „kinästhetische Resonanz“. Wie jedes Wort oder jeder Satz eine spürbare Wirkung hinterlassen, so hinterlassen auch jede Berührung und jede Bewegung entsprechende Wirkungen. Diese Sprache kann jeder erlernen, weil sie in jedem Menschen angelegt ist. In diesem Buch finden Sie Anleitungen dazu, auf welche Weise präzise berührt werden kann und welche Wirkungen aus diesen Berührungen hervorgehen können, wie also letztendlich Schmerz in Wohlfühl verwandelt werden kann.

Die *Migränetherapie nach Kern* ist gewissermaßen eine manuelle Informationstherapie. Der Ansatzpunkt ist unser Körper, er wird durch die „Be-hand-lung“ (im wahrsten Sinne des Wortes) über einen besseren Zustand informiert. Mit besserem Zustand meine ich: sich leichter, beweglicher, lockerer, geschmeidiger, weicher, elastischer, gelenkiger, anmutiger fühlen. Ich weise in diesem Buch aber auch auf die vielen Selbsttäuschungen hin, die es gibt und die uns immer wieder den bekannten Weg des Schmerzes gehen lassen.

Viele Kopfschmerz- und Migränepatienten können sich zu Beginn einer solchen Therapie nicht vorstellen, dass diese Behandlung ihnen helfen kann. Wenn Sie diese Therapieform anwenden, ist es wichtig, möglichst neutral zu beobachten und hinzuhören, wie sich die Patienten ausdrücken, wie sie ihre Symptome beschreiben und wie sie auf äußere und innere Reize reagieren. Diese Beobachtungen sind Voraussetzungen

für effektives Behandeln und viele Patienten können oft schon nach den ersten Behandlungen positive Veränderungen spüren.

Die *Migränetherapie nach Kern* besteht aus drei Elementen: Behandlung, Bewegung (kinästhetisches Bewegungstraining) und Wahrnehmung (bzw. Wahrnehmungsschulung). In diesem Buch liegt der Schwerpunkt bei der Behandlung.

Die mittlerweile bewährten Griffe und Techniken habe ich in mehr als zehn Jahren körpertherapeutischer Arbeit mit Kopfschmerz- und Migränepatienten entwickelt. Dennoch erhebt diese Migränetherapie nicht den Anspruch, für alle Menschen gleichermaßen passend und wirksam zu sein. Die Menschen sind unterschiedlich veranlagt und reagieren auf Reize und Informationen verschieden. Deshalb möchte ich alle Anwender dazu ermuntern, der eigenen Intuition zu vertrauen. Wenn sich ein Vorschlag aus diesem Buch für Sie nicht stimmig anfühlt, sollten Sie ihn auch nicht anwenden. Ich habe eine einfache Grundregel, die da lautet: Alles, was sich gut anfühlt, ist richtig. Was sich *nicht* gut anfühlt, kann man weglassen.

In meinem Erfahrungsbereich hat sich weiterhin bestätigt, dass das *Wie* oft wirksamer ist als das *Was*. Damit will ich sagen, dass die innere Haltung und die Absicht, mit der ich als Therapeut behandle, viel entscheidender ist als das, was ich *tue*. Dogmatismus empfinde ich als das größte Hindernis für Heilung. Vielmehr sollten Flexibilität sowie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und in den Strom des Lebens im Vordergrund stehen.

Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch, geschrieben für Ärzte, Heilpraktiker, Masseur, Physiotherapeuten, Körpertherapeuten und andere medizinische Therapeuten, die mit Kopfschmerz -und Migränepatienten arbeiten. Es ist mit gewissen Einschränkungen auch als Hintergrundinformation für medizinisch interessierte Migränepatienten sowie für andere interessierte Laien geeignet, die sich über diese Methode informieren möchten.

Jedem Therapeuten, der die Methode praktizieren möchte, dürfte sehr bald klar werden, dass sie nicht ausschließlich über das Buch zu erlernen ist. Vielmehr braucht er gerade am Anfang Begleitung und Korrektur eines erfahrenen Körpertherapeuten sowie das Erlernen und Erfahren am eigenen Leib. Daher profitieren Therapeuten, die die Methode schon praktisch in Seminaren kennen gelernt haben, besonders von diesem Buch: Es ist Nachschlagewerk, Erinnerungshilfe und Inspiration für das Praktizieren zugleich.

Bevor Sie die Übungen und Behandlungen ausführen, empfehle ich Ihnen, zuerst Kapitel für Kapitel durchzulesen. Wenn Sie dann zur praktischen Anwendung übergehen, sollten Sie mit denjenigen Übungen beginnen, die Sie gerade ansprechen bzw. auf die Sie eine Resonanz spüren. Oder mit den Übungen, von denen Sie glauben, dass sie nützlich für Sie sind. Versuchen Sie, Zwang vollständig zu vermeiden; es gibt nichts zu erzwingen. Versuchen Sie auch, die Übungen mit Begeisterung, Freude und Wohlwollen zu praktizieren. Wohlgemerkt: Es geht um Wohlgefühl und dieses ist nur zu vermitteln, wenn Sie sich selbst wohl fühlen.

Übungen oder Behandlungssequenzen, die keine gute Wirkung haben, streichen Sie am Besten ganz aus Ihrem Repertoire oder stellen sie zurück. Denn manchmal kann es vorkommen, dass bestimmte Übungen erst zu einem späteren Zeitpunkt für den Patienten relevant werden.

Damit die heilsame Wirkung der Übungen verstärkt und verankert wird, ist es wichtig, dass der Patient die positiven Behandlungsergebnisse immer wieder mental, zum Beispiel in Form eines „Wohlgefühl-Tagebuchs“, reaktiviert. Achten Sie darauf, dass in jeder Behandlung Wohlgefühl und Leichtigkeit der Maßstab sind, für Ihre Patienten und auch für Sie als Therapeut.

Ich hoffe, dass Sie durch dieses Buch viele Anregungen und neue Inspirationen erhalten, um Ihre Migränepatienten auf dem Weg zur Linderung und Heilung optimal unterstützen und begleiten zu können.

### **1.3 Die sieben Grundannahmen der *Migränetherapie nach Kern***

**1.3.1 Jede Krankheit, also auch die Migräne, ist ein kinästhetisch wahrnehmbarer und beschreibbarer Zustand.**

Das gilt ebenso für Gesundheit. Das heißt, wir können unser Befinden – ob körperlich oder emotional – immer spürbar wahrnehmen. So fühlen wir uns während einer Migräne deutlich anders in unserem Körper als nach einer angenehmen Massage, die uns Entspannung und Wohlgefühl bereitet hat.

**1.3.2 Jeder Zustand – egal ob wir ihn als krank oder gesund bewerten – kann entsprechend den fünf Kategorien der Kinästhetik wahrgenommen und beschrieben werden.**

Jeder Zustand weist eine entsprechende Struktur von kinästhetischen Eigenschaften und deren Untereigenschaften auf. So kann sich eine Migräne wie folgt kinästhetisch ausdrücken:

- Ziehender Schmerz am Schädeldach (Oberflächensensibilität),
- verbunden mit einem Druckgefühl hinter dem linken Auge (Tiefensensibilität);
- bei Lagewechsel entsteht ein rechtsgedrehter Drehschwindel (vestibuläre Sensibilität),
- der mit Übelkeit und Herzrasen verbunden ist (vegetative Sensibilität); hinzu kommt
- ein energetisches Flimmern, außerhalb des Körpers, im Augenbereich (energetische Sensibilität).



**1.3.3 Jeder kinästhetisch wahrnehmbare Zustand drückt sich tast- und fühlbar auf der körperlichen Ebene aus.**

„Körperliche Ebene“ meint in diesem Kontext die Zusammensetzung und die Zusammenarbeit vieler Körpersysteme sowie anatomischer Strukturen wie zum Beispiel Knochen, Periost, innere Organe, Blutgefäße, Muskulatur und so weiter.

Interessanterweise lassen sich die Spuren einer vergangenen Migräne noch Tage nach einer Attacke deutlich tasten und damit auch behandeln. Deshalb ist es mit der *Migränetherapie nach Kern* auch in schmerzfreien Zeiten möglich, die Ursachen und Spuren der Migräne zu behandeln und aufzuarbeiten.

**1.3.4 Jede Berührungs- oder Bewegungsqualität hinterlässt im Nervensystem und in den verschiedenen Geweben eine kinästhetisch beschreibbare Wirkung.**

Diese Wirkung spiegelt wider, wie es uns wirklich geht. Erst durch diese Spiegelung ist ein Bewusstseins- und Lernprozess möglich.

**1.3.5 Die *Migränetherapie nach Kern* ist eine Informationstherapie.**

Durch gezielte Berührung und Bewegung werden die körperlichen Strukturen und Systeme informiert oder daran erinnert, wie sie sich *besser* fühlen können. Das Gehirn und das Zellgedächtnis tragen zur Nachhaltigkeit dieser Information bei. Diese Migränetherapie ist dadurch immer auch ein Lernprozess und für den Therapeuten eine pädagogische Aufgabe.

**1.3.6 Bewegungs- und Berührungsinterventionen können positiv auf das Krankheitsgeschehen einwirken.**

Der Migränetherapeut kennt – aus der Selbsterfahrung – die kinästhetischen Wirkungen seiner Bewegungs- und Berührungsinterventionen und kann mit ihnen positiv auf jedes Krankheitsgeschehen einwirken – so auch auf die Migräne.

**1.3.7 In der Migränetherapie nach Kern geht es immer darum, die optimale Berührungs- oder Bewegungsintervention einzusetzen.**

Eine optimale Intervention kann durch die Anwendung des Ähnlichkeitsprinzips erreicht werden. Ähnlichkeiten kann der Therapeut in Bezug auf Druck, Zug, Bewegung, Bewegungsgeschwindigkeit, Bewegungsrichtung, Rhythmus und Zeitdauer herstellen. (Dies wird im Kapitel „Behandlungsprinzipien“ näher ausgeführt.)

Beispiel für eine optimale Berührungsintervention: Angenommen, Sie stoßen irgendwo mit dem Kopf an. Wenn Sie *nichts* unternehmen, erleben Sie Schmerz und bekommen eine Beule. Wenn Sie jedoch mit einer *ähnlichen* Druckstärke wie derjenigen, mit der Sie den Kopf angestoßen haben, auf die betreffende Stelle Druck geben (mit ihren Händen), können Sie spontan eine Schmerzauslöschung erreichen. Wenn Sie den Druck dann auch noch für eine optimale Zeit auf dieser Stelle halten, ist der Schmerz verschwunden und es wird weder eine Beule noch sonstige sichtbare Auswirkungen dieses Zwischenfalls geben.

Im günstigsten Falle kann diese Migränetherapie solche Spontanheilungen bewirken. Es braucht dazu jedoch viel Erfahrung, genaues Feedback des Patienten und Geduld von Patient und Therapeut auf dem gemeinsamen Weg durch diesen Findungsprozess.