

HILFE  
AUS  
EIGENER  
KRAFT

HANNE SEEMANN

# Kopf- schmerz- kinder

Was Eltern, Lehrer  
und Therapeuten  
tun können



Fach-  
ratgeber   
Klett-Cotta





HANNE SEEMANN

# Kopfschmerzkinder

*Was Eltern, Lehrer  
und Therapeuten tun können*

Klett-Cotta

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2013 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Titelbild: © artenot – Fotolia.com

Gesamtgestaltung: Weiß-Freiburg GmbH – Graphik & Buchgestaltung

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-86038-2

Zweite Auflage, 2016

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in

der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

# Schnelleinstieg

- **Immer mehr Kinder leiden unter Kopfschmerzen** ▶ SEITE 12
- **Primäre und sekundäre Kopfschmerzen** ▶ SEITE 16
- **Am häufigsten: Spannungskopfschmerz und Migräne**  
▶ SEITE 20
- **Der Migräneanfall – eine »Funktionsstörung«** ▶ SEITE 25
- **Das Migräne-Hirn** ▶ SEITE 36
- **Das Spannungskopfschmerz-Hirn** ▶ SEITE 38
- **Schneller sein als die Migräne** ▶ SEITE 42
- **Auszeit – Selbstvertrauen – Mut zum Rückzug: Übungen**  
▶ SEITE 54
- **Das Kopfschmerzkind und seine Familie** ▶ SEITE 95
- **Das Kopfschmerzkind und seine Lehrer** ▶ SEITE 107
- **Hilfreiche Strategien – Entspannungsübungen** ▶ SEITE 128
- **Bücher, Hinweise und Adressen** ▶ SEITE 135

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	8
<b>1. Einführung</b> .....	11
<b>2. Migräne und andere Kopfschmerzarten – was Eltern, Lehrer und Therapeuten wissen sollten</b>	15
<b>3. Migräne und Spannungskopfschmerz – Unterschiede und Ähnlichkeiten</b> .....	19
Migräne – Begleitstörungen und Aura .....	22
Wozu ist Migräne da? .....	25
Migräne-Auslöser .....	29
Kopfschmerzen sind Schutz-Signale .....	32
Ist Migräne heilbar? .....	35
Das Migräne-Hirn .....	36
Das Spannungskopfschmerz-Hirn .....	38
<b>4. Primäre Kopfschmerzen – besonders Migräne</b> .....	41
Erwartungserregung und ihre Folgen .....	42
Sensibilität – eine Schwäche oder eine Stärke? .....	46
Sei schneller als deine Kopfschmerzen! .....	50
Schutz und Sicherheit braucht das Kind .....	53
Sorgen, Wut und Aggressionen – wohin damit? .....	59

Selbstvertrauen, Mut und Kraft . . . . .	67
Für Ausgleich sorgen . . . . .	72
Lerne wählen! . . . . .	77
Voran in die Zukunft! . . . . .	90
<b>5. Das Kopfschmerzkind und seine Familie . . . . .</b>	<b>95</b>
Fürsorge und Autonomie . . . . .	96
Der Umgang mit dem eigenen Körper . . . . .	100
Das familiäre Reizmilieu . . . . .	103
Leistungsorientierung und was sonst noch Druck macht . . . . .	104
<b>6. Das Kopfschmerzkind und seine Lehrer . . . . .</b>	<b>107</b>
<b>7. Direkte und indirekte hilfreiche Strategien . . . . .</b>	<b>111</b>
Die Krankengeschichte (Anamnese) . . . . .	112
Direkte Strategien zur Bewältigung akuter Schmerzen . . . . .	117
Mein Körper und ich . . . . .	121
Entspannungsübungen . . . . .	128
<b>Abschließende Gedanken . . . . .</b>	<b>134</b>
<b>Zitierte Literatur . . . . .</b>	<b>135</b>
<b>Nützliche Hinweise und Adressen . . . . .</b>	<b>135</b>



## Vorwort

Wenn man erwachsene Kopfschmerzpatienten fragt, wann ihre Kopfschmerzen begonnen haben, so sagen sie sehr oft: »So ungefähr mit 11 Jahren.« Wir wissen aber, dass das Übel meist schon viel früher angefangen hatte, dass aber die Erinnerung nur bis dorthin zurückreicht und auch die Eltern erst relativ spät aufmerksam geworden sind. Wir werden sehen, dass manche Bauchschmerzen im frühen Kindesalter schon auf eine Migräne hinweisen und dass manche Kinder mit Asthma oder Neurodermitis später Migräne entwickeln, die dann die früheren Störungen ersetzt.

Gleichzeitig ist bekannt, dass etwa die Hälfte der Kopfschmerzkinder die Schmerzen in ihr Erwachsenenalter mitnehmen, wenn sie keine Beratung erhalten.

Wenn wir also versuchen, schon früh die Weichen so zu stellen, dass diese Kinder für sich eine Lebensweise entwickeln können, die sie vor Kopfschmerzen zumindest weitgehend bewahrt, so haben sie etwas für ihr weiteres Leben gelernt. Kinder sind in ihren Lebensweisen noch viel flexibler als Erwachsene, die in das Netz ihrer Gewohnheiten schon fest eingesponnen sind und ihm kaum entkommen können.

Früher habe ich immer sehr betont, dass die Therapie in die Hände von erfahrenen und ausgewiesenen Therapeuten gehört und dass Eltern bei ihren eigenen Kindern die Finger davon lassen sollten – Lehrer auch. Diese Meinung vertrete ich immer noch – bin aber mittlerweile zu der Ansicht gekommen, dass diese Kinder, wie auch alle anderen Menschen mit funktionellen Störungen, eigentlich keine Therapie benötigen. Was sie selbst und ihr näheres soziales Umfeld aber brauchen, ist eine gute Beratung, damit sie die Kopfschmerzen in ihrer Funktion verstehen, und Anleitung, was man tun kann, um sie zu vermeiden, d. h., ein weitgehend kopfschmerzfrees und – psychosomatisch gesehen – störungsfrees Leben zu finden.

Dieses neue Buch ist eine veränderte Fassung des gleichnamigen Buches von 2002, das aus einem Forschungsprojekt am Uniklinikum

Heidelberg unter Mitarbeit meiner damaligen Kolleginnen Jutta Schultis und Babett Englert hervorgegangen ist. Nun, nach 10 Jahren weiterer therapeutischer Erfahrungen mit Kopfschmerzkindern und in der ambulanten Beratung von Eltern und Lehrern, die mit diesen Kindern zu tun haben, fasse ich die wichtigsten Inhalte des früheren Buches zusammen; besonders die Teile, die sich im Umgang mit Kopfschmerzkindern *praktisch* am besten bewährt haben. Die Kinderzeichnungen wurden ebenfalls diesem Buch entnommen.

Zuerst einmal kommt es darauf an zu verstehen, was das ist: Migräne, Spannungsmigräne, Spannungskopfschmerz oder gemischte Formen, und was die Kinder dabei durchmachen. Als Zweites enthält das Buch viele Anregungen und praktische Tipps, Geschichten und Übungen, die für Kinder und Jugendliche hilfreich sein können, wenn sie Kopfschmerzen haben – oder noch besser: um Kopfschmerzen zu vermeiden. Denn diese Kinder bringen eine besondere Konstitution mit auf die Welt – und wenn sie es schaffen, zu ihrem angeborenen Naturell die passende Lebensweise zu finden, ist es nicht nötig, Kopfschmerzen zu haben.

Zielgruppe dieses Buches sind also Kopfschmerzkinder – obwohl alles, was hier gesagt und empfohlen wird, auch auf Erwachsene zutrifft.

In diesem Sinn wünsche ich allen Leserinnen und Lesern, seien es Kinder, Jugendliche, Eltern, Lehrer oder Therapeuten, ein paar Aha-Erlebnisse und guten Gewinn.

*Heidelberg, im Frühjahr 2013*



# 1. Einführung

Kopfschmerzen im Kindesalter werden immer häufiger. Vor etwa 50 Jahren berichtete eine bahnbrechende schwedische Studie, dass 45% der untersuchten Kinder bis zu 14 Jahren an Kopfschmerzen litten, 4,5% davon an Migräne. Ende der 70er-Jahre stellten finnische Forscher einen Anstieg der Kopfschmerzen bei 14-jährigen Schülern auf 69% fest. Auch einige neuere Untersuchungen aus den Niederlanden und Italien bestätigen den Trend, wonach die Kopfschmerzhäufigkeit bei Kindern ansteigt. In einer von Raimund Pothmann 1999 durchgeführten Erhebung an Schulkindern in der Stadt Wuppertal und Umgebung stellte sich heraus, dass im Alter von 8–9 Jahren bereits 83% der Schüler Kopfschmerzerfahrungen hatten, eine Rate, die im Alter von 15–16 Jahren auf 93% anstieg (Pothmann 1999).

Wir können also von Kopfschmerzen als einer fast allgemein bekannten Alltagserfahrung sprechen. Sie gehören quasi zum Leben dazu und werden von Eltern und den Kindern als Belastungszeichen gewertet, worauf mit Pausen, Ruhe, Bewegung, frische Luft – je nachdem, was individuell hilft – reagiert wird. Man geht deswegen nicht gleich zum Arzt, nimmt vielleicht eine Tablette ein und beunruhigt sich nicht weiter.

15% aller Kinder zwischen 8–16 Jahren haben *behandlungsbedürftige* Kopfschmerzen von mittlerer bis starker Intensität, ca. 5% leiden unter Migräne. Aber auch schon kleine Kinder können starke Kopfschmerzen entwickeln. Entgegen einer lange geltenden, aber irrigen Meinung, auch von Neurologen, kann Migräne schon bei Kindern unter einem Jahr auftreten. Das ist nicht verwunderlich, wenn man von einer angeborenen Disposition ausgeht. So frühe Schmerzen sind dann aber schwierig zu diagnostizieren.

Da später bei vielen der betroffenen Kinder der Kopfschmerz bis ins Erwachsenenalter hinein bestehen bleibt, erscheint es wenig sinnvoll abzuwarten, ob sich die Schmerzen »auswachsen« werden. Denn man weiß ja nicht, bei wem und unter welchen Bedingungen sie das tun.

Wir wissen auch nicht, warum die Häufigkeit von Kopfschmerzen bei Kindern seit Jahren zunimmt. Wenn wir aber sehen, dass immer früher die kognitiven Fähigkeiten von Kindern schwerpunktmäßig gefördert werden – dass die Kopf-Arbeit schon früh im Kindesalter und danach immer stärker betont wird und ausgleichendes emotionales und körperliches Spiel ohne Leistungsanspruch mehr und mehr auf der Strecke bleiben –, dann wundert es eigentlich nicht, dass so mancher Kinds-Kopf sich dagegen wehrt und wehtut. Da hilft nur eine Pause! Am besten hinlegen, die Augen zumachen und sich zurückziehen. Denn mit Kopfschmerzen lässt sich schlecht denken.

Es ist schade, wenn schon Kinder immer wieder in Situationen geraten, die nach Rückzug verlangen. Denn Kinder wollen und sollen »hinaus« in die Welt. Insofern ist es nicht übertrieben zu sagen, dass Kopfschmerzen, ganz besonders die Migräne, einsam machen. Kopfschmerzen werden oft nicht ernst genommen, weil sie unsichtbar sind und unsichtbar machen: Wenn die Kopfschmerzen da sind, ist das Kind nicht da – weil es sich selbst wegräumt, vielleicht schläft, vielleicht still vor sich hin leidet und wartet, bis die Kopfschmerzen wieder weg sind –, dann taucht das Kind wieder auf und ist wieder da. Außerdem sind die »normalen« Kopfschmerzen nicht lebensgefährlich in dem Sinne, dass man daran sterben könnte – allerdings sind sie dennoch lebensgefährdend, weil sie einem das Leben ganz schön ruinieren und vermiesen können. Wie und warum Kopfschmerzen entstehen, das schauen wir uns in den folgenden Kapiteln einmal genauer an.