

# Frei von Migräne

durch Biologisches  
Dekodieren

Angela Frauenkron-Hoffmann



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Überarbeitete Ausgabe des Buches: "1-2-3. Migränefrei durch Biologisches Dekodieren" erschienen 2015 bei Resonaris, Köln.

Copyright © 2019 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-615-9

1. Auflage 2019

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © contrastwerkstatt; [www.adobestock.com](http://www.adobestock.com)

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim  
[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

## Ein wichtiger Hinweis:

In seltenen Fällen kann ein Kopfschmerz das Leitsymptom einer potenziell gefährlichen Erkrankung sein. Daher lassen Sie bitte zuerst durch einen Facharzt abklären, ob es sich bei Ihren Kopfschmerzen tatsächlich um Migräne handelt, bevor Sie mit der Selbsthilfe durch Biologisches Dekodieren beginnen!

Die hier vorgestellte Methode, Biologisches Dekodieren, setzt einen eigenverantwortlichen Umgang mit Veränderungen auf seelischer, geistiger und körperlicher Ebene voraus und versteht sich als Ergänzung zur medizinischen Behandlung.

Bitte beachten Sie, dass von der Autorin und dem Verlag keine Haftung übernommen wird für eventuelle Nachteile oder unerwünschte Nebenwirkungen durch die Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Hinweise und Vorgehensweisen; auch kann keine Erfolgsgarantie gegeben werden. Die Verantwortung für die Folgen des eigenen Handelns liegt allein beim Leser, Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen.

Alle Informationen und Aussagen in diesem Buch wurden auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse und praktischer Erfahrungen mit Klienten

sorgfältig erarbeitet und stellen den Standpunkt der Autorin dar. Wissenschaft und Medizin sind jedoch in ständiger Entwicklung. Auch wenn der Standpunkt und die Empfehlungen der Autorin teilweise im Kontrast zu ärztlichen Therapieleitlinien und gängigen Lehrmeinungen stehen, decken sich ihre Schlussfolgerungen doch mit den Erkenntnissen vieler ganzheitlich orientierter Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten.

# Inhalt

1, 2, 3-migränefrei	9
Wie ich dazu kam, Menschen zu helfen, sich von ihrer Migräne zu befreien	13
Biologisches Dekodieren: Ein (bio)logischer Blick auf Krankheit und Selbstheilung	17
Die tiefere Ursache der Migräne	31
Mögliche Stressthemen bei Migräne	37
Fallbeispiele: Wie sich die Migränegrundthemen in Denk- und Verhaltensmustern zeigen	47
Hilfe zur Selbsthilfe	93
1. Finden Sie den Auslöser Ihrer Migräne	93
2. Entschlüsseln Sie Ihre Migräneprägung(en), indem Sie Ihren Stammbaum erstellen	97
3. Die Befreiung – die Loslösung – die Lösung	107
Hinweise für Therapeuten	115
Migräne-Kalender	121
Kontakt zur Autorin	125
Lesertalk, Seminare und Fortbildungen	125
Über die Autorin	127

## 1, 2, 3-migränefrei

Vor kurzem las ich in einem Zeitschriftenartikel, dass Migräne unheilbar sei. Das stimmt nicht, glücklicherweise. Es ist möglich, dauerhaft migränefrei zu werden! Dieses Buch verrät Ihnen, wie es funktioniert, und erklärt die biologischen Hintergründe.

In den letzten zwanzig Jahren sind viele Migränepatienten zu mir gekommen; die meisten konnten sich von ihren Kopfschmerzen schon nach einer oder wenigen Sitzungen ein für alle Mal verabschieden, inklusive aller Begleitsymptome wie Licht- oder Lärmempfindlichkeit, Übelkeit, Sehstörungen etc. Sie sind seitdem migränefrei, können wieder voll am Leben teilnehmen und brauchen keine Medikamente mehr. Gesund geworden sind sie durch eine Methode, die in Frankreich schon sehr populär, im deutschsprachigen Raum aber noch relativ unbekannt ist: Biologisches Dekodieren. Biologisches Dekodieren führt oft überraschend schnell zur Lösung gesundheitlicher Probleme.

Mit dieser sehr effektiven Therapie und Selbsthilfemethode kann man nicht nur Migräne, sondern auch die

unterschiedlichsten Erkrankungen und Störungen beheben, von Allergien über chronische Erkrankungen bis hin zu Schul- und Lernproblemen, ganz ohne Hilfsmittel oder Medikamente.

**Biologisch = im Sinne des Lebens**

**Bio = Leben**

**Logos = Sinn**

Das Biologische Dekodieren basiert auf Erkenntnissen der Neuro-Psycho-Genealogie (Dr. Gérard Athias), Neurobiologie (Dr. Jean Lermينياux), Epigenetik (Prof. Joachim Bauer, Dr. Bruce Lipton) und Neurophysiologie (Giacomo Rizzolatti, Entdecker der Spiegelneurone). Anfang der 1990er Jahre von Ärzten und Therapeuten begründet, wird das Biologische Dekodieren seitdem von mir ständig weiterentwickelt.

**Dekodieren = entschlüsseln**

**Code = Information, Muster, Schlüssel**

Das Biologische Dekodieren ist eine sinnvolle Ergänzung zur bestmöglichen medizinischen Behandlung; man greift dabei nicht in laufende Therapien ein. Da dieses Verfahren frei von Risiken oder Nebenwirkungen ist, der Nutzen aber enorm sein kann, sehe ich darin eine sehr große Chance für Patienten.

---

Dieses Buch leitet Sie durch die drei Schritte beim Biologischen Dekodieren:

1. Zuerst finden Sie heraus, durch welchen biologischen Mechanismus Ihre Migräneanfälle ausgelöst werden,
2. dann entschlüsseln Sie die unterbewussten Prägungen, die Ihr Gehirn auf Migräne programmiert haben
3. und zum Schluss können Sie sich von der Migräne befreien, indem Sie diese Prägungen aufheben.

Bei der Umsetzung dieser Schritte tauchen manchmal Fragen auf. Dafür gibt es einmal im Monat eine kostenlose Telefonkonferenz, den Lesertalk<sup>1</sup>. Dort beantworte ich Ihre Fragen und helfe beim Dekodieren. Falls Sie weitergehende Hilfe brauchen, können Sie sich auch an einen ausgebildeten Therapeuten für Biologisches Dekodieren wenden.

Beginnen Sie direkt, den Auslöser Ihrer Migräne zu ermitteln! Wenn Sie Ihre Migräne so schnell wie möglich für immer vergessen möchten, fangen Sie sofort mit der Ursachenfindung an: Drucken Sie den Migränekalender<sup>2</sup> aus und tragen Sie jeden Migräneanfall dort ein, um zunächst dem Auslöser und anschließend dann der tieferen Ursache Ihrer Migräne auf die Spur zu kommen.

---

1) [www.biologisches-dekodieren.de](http://www.biologisches-dekodieren.de)

2) Download: [www.silberschnur.de/migraenekalender](http://www.silberschnur.de/migraenekalender)



## Wie ich dazu kam, Menschen zu helfen, sich von ihrer Migräne zu befreien

Bevor ich 1991 meine Privatpraxis eröffnete, arbeitete ich elf Jahre als Kinesitherapeutin<sup>3</sup> in einem Krankenhaus und absolvierte anschließend Weiterbildungen in chinesischer Medizin, Shiatsu und Kinesiologie. 1995 lernte ich bei Dr. Claude Sabbah in Frankreich das Biologische Dekodieren kennen – eine therapeutische Methode, bei der gesundheitliche Probleme auf völlig andere Weise betrachtet und behandelt werden, als man es aus alternativer und schulmedizinischer Sicht gewohnt ist.

Damals suchten mich zwecks kinesiologischer Hilfe sehr viele Eltern mit ihren Kindern auf, die Schul- oder Verhaltensprobleme aller Art hatten: Aggressivität, Hyperaktivität, Legasthenie, Rechenschwäche, Schulangst, Lispeln, Stottern, Bettnässen, Nägelkauen etc. Ich wandte diese neue

---

3) *Kinesitherapeut ist ein paramedizinischer Beruf in Belgien, der Tätigkeiten als Krankengymnast, Physiotherapeut und medizinischer Bademeister umfasst und im Rahmen eines Studiums erlernt wird.*

Methode, das Biologische Dekodieren, bei meinen kleinen Patienten an – und es funktionierte hervorragend! Sehr schnell wurde ich als Expertin für Kinderproblematiken bekannt und gab dann im gesamten französischsprachigen Raum (Belgien, Frankreich, Kanada) Seminare zu diesen Themen, später auch in Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz.

Nach einer Weile erkannte ich, dass körperliche Krankheiten nach derselben biologischen Logik auftreten und ablaufen wie Lern- oder Verhaltensprobleme, und begann, auch mit erwachsenen Patienten an ihren Denk-, Gefühls- und Verhaltensmustern zu arbeiten, aus denen ihre Krankheit entstanden war. Auch hier zeigte sich wieder, wie unglaublich effektiv das Biologische Dekodieren ist: Symptome bessern sich oder verschwinden völlig, oft nach nur ein bis zwei Sitzungen.

Mit großer Begeisterung kümmere ich mich seitdem um Patienten, die ohne Medikamente, auf ganzheitliche Weise gesund werden möchten und die bereit sind, ihre Krankheit wirklich zu ergründen. Bei meiner Arbeit erlebe ich tagtäglich, wie Menschen, die sich jahrelang vergeblich um Heilung bemüht haben, die bereits alle verfügbaren Therapien hinter sich haben, quasi von jetzt auf gleich ihr Problem los sind. Und oft auch insgesamt im Leben freier und selbstbestimmter werden.

Migräne ist sehr verbreitet, laut Statistik leidet jeder Zehnte darunter, Tendenz steigend. So kommen natürlich auch viele Migränepatienten zu mir, das hat mir über die Jahre die Gelegenheit gegeben, die ganze Bandbreite von Migräneursachen zu erforschen, bis hin zu Sonderformen

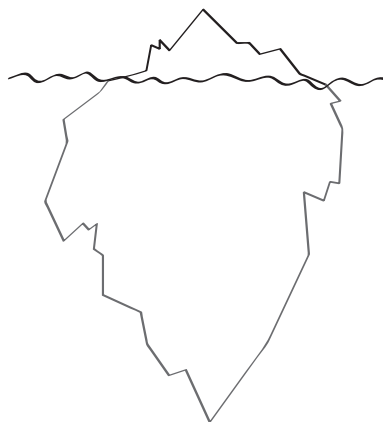
wie der Arnold-Neuralgie. Ich habe dieses Buch geschrieben, damit möglichst viele Betroffene von dem Behandlungsansatz profitieren können, der sich in meiner Praxis bewährt hat. Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie die Möglichkeiten, die das Biologische Dekodieren gerade auch bei Migräne bietet, für sich nutzen.

Darüber hinaus möchte ich mit diesem Buch Ärzte und Therapeuten auf das Biologische Dekodieren aufmerksam machen; vielleicht motiviert es sie, diese Methode zu erlernen, damit möglichst vielen Betroffenen geholfen werden kann. Angesichts der Millionen Menschen, die von Migräne betroffen sind (oder auch von anderen Beschwerden, die man mit dieser Methode ebenfalls positiv beeinflussen kann), gibt es im Moment noch viel zu wenig ausgebildete Therapeuten für Biologisches Dekodieren. Wenn Sie anatomische Kenntnisse haben (oder bereit sind, sie sich anzueignen), vielleicht schon Heilpraktiker, Arzt oder Therapeut sind, wenn Sie bereit sind zu lernen, wie man therapeutisch an den Patienten und sein Problem herangeht, können Sie das Biologische Dekodieren erlernen.

## Biologisches Dekodieren: Ein (bio)logischer Blick auf Krankheit und Selbstheilung

Wenn Sie unter Migräne leiden, haben Sie sich bestimmt schon einmal gefragt, warum Sie diese grässlichen Kopfschmerzen haben, was die tiefere Ursache sein könnte ... Mit der Migräne (und mit Erkrankungen im Allgemeinen) ist es wie mit Eisbergen: Solange wir nicht unter die Wasseroberfläche schauen, sehen wir nur einen Teil des Geschehens: die Spitze des Eisbergs, die aus dem Wasser ragt - mit anderen Worten: die Symptome. Sie zeigen, dass etwas im Körper nicht mehr richtig funktioniert.

In der Schulmedizin bekämpft man Symptome mit Medikamenten



und mit Operationen (ich bin für Operationen, wenn sie sinnvoll sind), kümmert sich aber kaum um die tiefere Ursache der Erkrankung, um die unsichtbaren 90 Prozent; das ist, als würde man versuchen, die Spitze des Eisbergs abzusägen, um die Krankheit zu beseitigen. Stellen wir uns einmal vor, es gelänge uns, die Spitze des Eisbergs zu entfernen. Was würde dann geschehen? Nun, der Eisberg wäre nicht weg, denn sofort würden sich die nächsten zehn Prozent Eisbergvolumen aus dem Wasser erheben, während die anderen neunzig Prozent unter Wasser bleiben.

Vielleicht haben Sie ein Medikament gegen Ihre Migräne gefunden, das Sie von den Schmerzen befreit oder sie zumindest lindert – aber es befreit Sie nicht dauerhaft von Migräne, denn es kann nicht verhindern, dass Sie auch in Zukunft von Kopfschmerzattacken geplagt werden ... Solange der Eisberg existiert, wird immer wieder ein Teil davon hochsteigen und sich bemerkbar machen. Einen ganz ähnlichen Mechanismus sehen wir bei Krankheiten: Wenn nur die offensichtlichen Symptome behandelt werden, bleibt das tiefere, unsichtbare Grundproblem bestehen – und irgendwann kommt die Krankheit wieder.

Krankheiten entstehen durch bestimmte biologische Mechanismen, die in den letzten 30 Jahren von Medizinern, Neurowissenschaftlern und Therapeuten entdeckt und erforscht wurden. Sie führten Interviews mit tausenden Patienten und erkannten dabei: Die meisten Krankheiten und Symptome (auch die, bei denen man es sich auf den ersten Blick kaum vorstellen kann) werden von Stress verursacht – allerdings nicht von gewöhnlichem Alltagsstress, sondern

durch außergewöhnlich intensiven Stress, den man in einer (für einen persönlich) fürchterlichen Situation erlebt und für den man in diesem Moment keine Lösung hat.

**Eine Krankheit ist die körperliche Antwort auf eine Stresssituation, die man bewusst nicht lösen konnte.**

Je stärker man diesen Stress mental und emotional erlebt und je auswegloser die Situation erscheint, desto massiver ist später die Erkrankung.

Das folgende Beispiel hat nichts mit Migräne zu tun, aber ich erzähle es Ihnen hier, weil es den Mechanismus der Krankheitsentstehung sehr gut zeigt. Ein junger Mann leistet, damals in Deutschland noch obligatorisch, seinen Militärdienst. Der Ausbilder schikaniert die Rekruten, nach stundenlangem Marsch mit vollem Gepäck (20 Kilogramm im Rucksack) müssen sie oft noch weitere Stunden auf dem Kasernenhof in Reih und Glied stehen bleiben. Der junge Mann steht in der ersten Reihe und empfindet eine furchtbare Wut auf diesen Ausbilder, der unmittelbar vor ihm steht und verlangt, dass seinem Befehl Folge geleistet wird. "Ich wäre ihm am liebsten an die Gurgel gesprungen, musste aber dem Befehl gehorchen. Hinter mir fielen schon einige Soldaten vor Erschöpfung um, ich hörte die Rucksäcke scheppern ... Für mich kam es aber nicht in Frage, mich einfach fallen zu lassen, damit es ein Ende hat!"

In diesem großen Stressmoment beginnt seine Multiple Sklerose, die einige Wochen später diagnostiziert wird und es ihm ermöglicht, seinen Militärdienst abzubrechen. Die MS

ist die “perfekte” körperliche Reaktion in einer Stresssituation, in der man, auch wenn sich alles in einem dagegen sträubt, gehorchen muss beziehungsweise nicht ungehorsam sein kann: Im Körper wird die Myelinschicht<sup>4</sup> der Nerven abgebaut, dadurch verliert der Körper die Fähigkeit, bestimmte Bewegungen auszuführen. Dank der Lähmung ist es dem jungen Mann nun unmöglich, dem Befehl des Ausbilders zu gehorchen – obwohl er es ja eigentlich müsste. Weil er bewusst keine Lösung für diese ungeheure Stresssituation hat, findet sein Körper eine biologisch sinnvolle Lösung und erlaubt ihm damit beides gleichzeitig: diesen Stress nicht länger aushalten zu müssen – und dennoch nicht ungehorsam zu werden.

Wenn es für einen selbst (bewusst oder unbewusst) ums Überleben geht (um das eigene Überleben, das der Nachkommen oder auch um das Überleben der Art), herrscht im Körper höchste Alarmstufe! Weil es so extremen Stress nicht lange durchhalten kann, beginnt das Gehirn sofort, eine Lösung in Gang zu setzen.

### **Die wichtigste Aufgabe unseres Gehirns ist es, dafür zu sorgen, dass wir am Leben bleiben!**

Unser Gehirn agiert wie ein Zentralcomputer: Über die fünf Sinne ist es ständig darüber informiert, was um uns herum vor sich geht, und durch die Tiefenwahrnehmung<sup>5</sup> weiß

---

4) Die Myelinschicht ist eine fetthaltige Ummantelung der Nerven, die dafür sorgt, dass der Nervenimpuls schnell an die Muskeln weitergeleitet wird.

5) Interozeption: Propriozeption und Viszerozeption = Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Organtätigkeiten.

es, was im Körper geschieht. Konfrontiert mit einem Problem, checkt es alle gespeicherten Informationen und Programme und löst augenblicklich die bestmögliche Reaktion oder das erfahrungsgemäß beste Verhalten aus. Dabei verfolgt das Gehirn immer ein einziges Ziel: uns und unsere Art am Leben zu erhalten.

**Um unter großem Stress unser Überleben zu sichern,  
setzt das Gehirn körperliche Reaktionen in Gang,  
die wir als Krankheit erleben.**

Dauert das Problem aber an, dreht das Gehirn quasi durch: Es kann nicht "abschalten", denn es muss ja eine Lösung finden ... Wird die mentale Funktion derart überstimuliert, kommt es zu einer Regression auf die körperliche Ebene: Nun wird automatisch genau das Organ oder das Gewebe heftig und andauernd stimuliert, das über die biologische Funktion verfügt, das betreffende Problem zu lösen. Diese Stimulierung bringt dann eine körperliche Reaktion mit sich, die wir als Krankheit erleben.

Weil unser Gehirn darauf programmiert ist, das Überleben von Moment zu Moment sicherzustellen, nimmt es immer *die* Lösung, die es für das betreffende Problem bereits kennt, die es abgespeichert hat. Ist kein neuerer, besserer Lösungsweg verfügbar, greift es auf bewährte Überlebensprogramme zurück, die sich in den Jahrmillionen der Evolution gebildet haben. Bei dem jungen Mann reagierte so die Myelinschicht um die motorischen Nerven; indem sie sich abbaute, konnte der Stress gelöst werden. Die MS dient also seinem Überleben.



Ein weiteres Beispiel: Eine Frau reagiert auf die ständige Kritik und die sich immer wiederholenden Vorwürfe ihres Mannes körperlich mit Schwerhörigkeit. Da sie keine Lösung findet, bleibt ihr – solange es auf der unbewussten Ebene abläuft – nur der körperliche Lösungsversuch.

**Ein wahrgenommenes ungelöstes Problem beeinflusst genau die Region oder das Organ, das die passende biologische Lösung dafür hat.**

Aus biologischer Sicht ist die Schwerhörigkeit sinnvoll, denn so hört sie weniger und hat weniger Stress. Bewusst möchte sie natürlich richtig hören können!

Vielleicht haben Sie bisher gedacht, dass Erkrankungen eine zufällige Betriebsstörung des Körpers sind? Dann klingt es für Sie wahrscheinlich merkwürdig, dass Krankheiten entstehen, weil der Körper auf diese Weise für sein eigenes Überleben sorgt ... Auf den ersten Blick erscheint es ja völlig widersinnig, dass der Körper sich selbst krank macht, um sein Überleben sicherzustellen! Öffnen Sie sich dennoch einmal für diese andere Sichtweise. Denn genau hier, in diesem ganz anderen Verständnis der Krankheitsentstehung, liegt der Schlüssel zur (Selbst-)Heilung. Denn wenn man gedanklich davon ausgeht: Mein Körper macht keine Fehler, sondern handelt immer absolut sinnvoll – und zwar *biologisch* sinnvoll! –, kann man anhand seiner Krankheit sein tieferes, bisher unbewusstes Problem erkennen – und eine bessere, sinnvollere Lösung finden, so dass nicht mehr der Körper für eine “Lösung” sorgen muss.

## Keine Erkrankung ohne entsprechende Prägung.

Eine Krankheit entwickelt sich immer auf einer bestimmten Grundlage, auf einem Nährboden. Diese unteren neunzig Prozent des Eisbergs sind unsere Prägungen. Es gibt drei Arten der Prägung:

- ⊙ Hochemotionale, bedrohliche oder traumatische Erfahrungen unserer Vorfahren, übermittelt durch epigenetische Vererbung<sup>6</sup> und vermutlich auch durch quantenphysikalische Effekte,
- ⊙ die Gefühle und Gedanken der Eltern während unserer Zeugung, Schwangerschaft und Geburt
- ⊙ und eigene Erfahrungen seit der Geburt.

(Auf diese verschiedenen Arten der Prägung gehe ich ausführlich in meinem Buch “Frei von Hyperaktivität, Verhaltensstörungen und schulischen Blockaden durch Biologisches Dekodieren” ein.)

Eine der faszinierendsten Arten der Prägung ist die epigenetische Prägung. Im neuen Forschungsgebiet der Epigenetik hat man herausgefunden, dass heftige negative Erlebnisse ihre Spuren in den Körperzellen hinterlassen: Proteine, die die Gene umhüllen, reagieren auf Emotionen und können dann gewisse Gene blockieren, sie quasi “ausschalten”.

---

6) Über Epigenetik und epigenetische Vererbung finden Sie im Internet (YouTube) mehrere interessante Videos von Bruce Lipton.  
 Buchtipps zum Thema: “Das Gedächtnis des Körpers” von Joachim Bauer und “Intelligente Zellen” von Bruce H. Lipton.

## Durch epigenetische Vererbung sind wir geprägt von den Erfahrungen unserer Vorfahren.

Die ausgeschalteten Gene, die epigenetischen Prägungen, werden an die Nachfahren weitergegeben. So leben die traumatischen Erfahrungen unserer Vorfahren in uns weiter und beeinflussen uns jeden Tag als unbewusste familiäre “Zwänge”, die sich in unseren persönlichen Denk-, Gefühls- und Verhaltensmustern widerspiegeln. So können wir praktisch nicht anders denken, fühlen oder handeln, als es uns die Erfahrungen unserer Vorfahren vorgeben! Ihre prägenden Erlebnisse und auch unsere eigenen Erfahrungen während der frühen Prägephasen (Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit) führen dazu, dass wir zum gegebenen Zeitpunkt genau diese Krankheit bekommen und keine andere.

Schauen wir uns einmal die Prägungen des jungen Soldaten an, der nach stundenlangem Marsch noch weitere Stunden mit vollem Gepäck auf dem Kasernenhof strammstehen musste. Seine Multiple Sklerose war nur das Symptom, die Spitze des Eisbergs. Der tatsächliche Grund seiner Krankheit – die unbewussten Prägungen – findet sich, wenn man in seine Kindheit und in die Familiengeschichte schaut. Hier wird klar, warum nur er die MS bekam und seine Kameraden nicht!

Der tiefere, weil biologische Sinn der Multiplen Sklerose liegt darin, sich in eine derartige körperliche Verfassung zu bringen, die es einem ermöglicht, nicht fallen zu können. Wenn man mit MS im Rollstuhl sitzt, kann man nicht mehr tödlich umfallen! Wir suchen also unter seinen Vorfahren

denjenigen, der gefallen ist und dabei sein Leben gelassen hat. Meist sind es Vorfahren, die im Krieg "gefallen" sind. So war es auch bei diesem jungen Mann, sein Großonkel war als junger Mann im Ersten Weltkrieg gefallen, ein traumatischer Verlust für die Familie ...

**Es liegt an unseren Prägungen,  
wie wir auf bestimmte Stresssituationen reagieren.**

So war unbewusst die Information in ihm: Wenn man als Soldat fällt, ist man tot. Folglich war es ihm unmöglich, sich in Uniform fallen zu lassen! Gleichzeitig hatte er die Prägung, unbedingt gehorsam sein zu müssen: Als Kind wurde er so erzogen, dass er zu gehorchen hat; sein Widerstand war bereits in der Trotzphase, in der Kleinkinder normalerweise ihren eigenen Willen entwickeln, gebrochen worden.

Wie kann man sich von diesen unfreiwillig geerbten Stressmustern befreien, die einen krank machen? Wie lassen sich diese Prägungen "löschen"?

**Dekodieren = entschlüsseln  
Code = Muster, Programm, Schlüssel**

Zuerst muss man sein persönliches "Programm", seine persönliche Prägung entschlüsseln - das beinhaltet etwas Forschungsarbeit. Dann fällt es einem allerdings meist wie Schuppen von den Augen: Man erkennt das typische Verhaltensmuster, das einen wie ein automatisch laufendes

Computerprogramm völlig unbewusst steuert, in allen Lebenssituationen ... Das kann im ersten Augenblick schockierend sein. Denn bisher glaubte man, dass alle Menschen so denken wie man selbst und dass das eigene Verhalten “ganz normal” sei.

Anhand dieses Buches können Sie nun selbst – oder auch mit Hilfe eines Therapeuten – erkennen, worum es bei Ihnen persönlich geht, welche traumatischen Erlebnisse, eigene und/oder die Ihrer Eltern und Vorfahren, hinter Ihrer Migräne stecken: Aus welchen unbewussten Stressthemen besteht Ihr Migräne-“Eisberg”? Und wie ist er entstanden?

Anschließend können Sie Ihre Migräneprägung aufheben, “den Eisberg zum Schmelzen bringen” ... und für immer migränefrei werden. Die Anleitung finden Sie im Kapitel “Hilfe zur Selbsthilfe”.

**Der Schlüssel zur (Selbst-)Heilung:  
Die tiefere Ursache der Krankheit – die familiären  
Prägungen – erkennen, fühlen und aufheben.**

Eine freie Wahl, was wir denken, fühlen oder tun möchten, haben wir erst, wenn wir die Prägungen, die wir von unseren Eltern und Vorfahren “geerbt” haben, entschlüsseln (dekodieren) und ihren unbewussten Einfluss auf uns aufheben (dekodieren). Das geschieht, indem man erkennt, dass man diese Prägung(en) heute nicht mehr zum Leben braucht! Dabei ist es sehr wichtig, diese Zusammenhänge nicht nur mit dem Verstand zu erkennen, sondern auch intensiv zu fühlen, denn das Gehirn und die Gene (epigenetische Schalter) speichern vor allem solche Informationen, die mit starken

Emotionen einhergehen. Ihre neue innere Einstellung hebt die frühere Prägung auf, die damit wirkungslos wird. Das Symptom – die Krankheit – wird nun nicht mehr gebraucht, es verschwindet. Manchmal allmählich, manchmal sofort.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, wie es sein kann, dass eine gedankliche (und gefühlsmäßige) Erkenntnis einen so tiefgreifenden Einfluss auf den Körper haben kann, dass dieser im Handumdrehen gesund wird? Diese Frage ist verständlich, wenn man bedenkt, wie sehr unser Denken immer noch geprägt ist von der Auffassung, Körper und Geist seien getrennt voneinander<sup>7</sup>, wie es uns das klassische naturwissenschaftliche Weltbild vermittelt. Doch diese Sichtweise ist inzwischen überholt, denn dank neuer Untersuchungsmethoden wie der Positronenemissionstomographie, kurz PET, kann man heute dem Gehirn beim Denken zusehen, und dabei hat man entdeckt, wie das Denken die Physiologie des Körpers beeinflusst.<sup>8</sup>

### **Unsere Gedanken haben direkten Einfluss auf unsere Organe und Zellen.**

Unter anderem hat man herausgefunden, dass wir grundsätzlich gar nicht denken können, ohne dass der Körper ganz subtil mitmacht: Wenn man Wörter oder Texte nur denkt, also nicht ausspricht, bewegen sich die Stimmbänder

---

7) René Descartes, 1596-1650, franz. Philosoph, Mathematiker und Naturwissenschaftler, Begründer des modernen Rationalismus

8) Nähere Informationen dazu im Buch "Descartes' Irrtum: Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn" von António Damásio

trotzdem minimal. Versuchspersonen, die eine bestimmte Strecke laufen und sich anschließend nur vorstellen sollen, die Strecke zu laufen, während sie sich körperlich in Ruheposition befinden, brauchen für beide Aktivitäten gleich viel Zeit. Mit feinsten Messmethoden hat man nachgewiesen: Die reine Vorstellung verursacht die gleichen, allerdings nur minimalen physiologischen Veränderungen wie die körperliche Aktivität, und zwar an den gleichen Körperstellen, die bei der tatsächlichen Aktion aktiv sind.

Bittet man die Versuchspersonen dann, die gleiche Strecke nun mit einem Sack Zement auf dem Rücken zu laufen – und zwar nur in ihrer Vorstellung! –, dauert die mentale Aktion länger als der vorgestellte Weg ohne gedachten Zementsack, und der Puls und weitere physiologische Parameter erhöhen sich – so als ob die Anstrengung wirklich größer wäre.

Während wir uns etwas vorstellen, werden also jeweils die Gehirnbereiche aktiviert, die die passende körperliche Handlung im Körper steuern, und es laufen dabei die gleichen (wenn auch nur minimalen) physiologischen Prozesse ab, wie wenn man diese Aktion tatsächlich körperlich ausführen würde. Sportler nutzen diese Einflussmöglichkeit in Form von Mentaltraining: Ihre Erfahrung zeigt, dass man später bessere sportliche Leistungen erzielt, wenn man sich die entsprechenden körperlichen Aktionen zuvor detailliert vorstellt.

**Wir können nicht denken,  
ohne dass der Körper beteiligt ist.**

Die Nervenbahnen, über die jedes Organ und jedes Gewebe vom jeweils zuständigen Gehirnbereich kontrolliert

werden, sind inzwischen ebenfalls genauestens bekannt. Unsere Psyche ist also in der Lage, den Körper zu beeinflussen – sie tut es sogar ständig, meist ohne dass uns dieser Einfluss bewusst ist.

Wenn Sie sich für weitere wissenschaftliche Hintergründe hierzu interessieren, besuchen Sie meine Website:

[www.biologisches-dekodieren.de](http://www.biologisches-dekodieren.de)



## Die tiefere Ursache der Migräne

Die Symptome der Migräne sind bekannt: heftige, pochende Kopfschmerzen im Bereich der Stirn, der Schläfen, der Augen oder auch im Nacken – meist einseitig. Zu den Kopfschmerzen können sich andere Symptome gesellen, zum Beispiel Schwindel, Sehstörungen, Übelkeit, Licht-, Lärm-, Geruchs-, Geschmacks- oder Berührungsempfindlichkeiten.

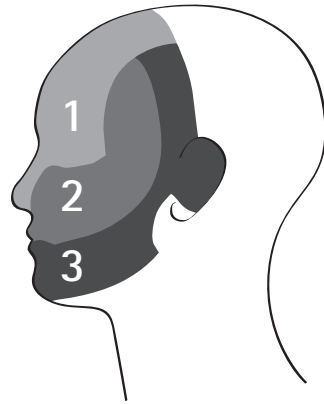
Diese Symptome können natürlich auch bei jemandem auftreten, der nicht unter Migräne leidet. Interessant ist, dass die Begleiterscheinungen verschwinden, wenn man die Kopfschmerzen durch Biologisches Dekodieren abstellt.

Wenn man die Fachliteratur durchforstet, muss man zu der Erkenntnis kommen, dass die Ursache der Migräne nicht geklärt ist. So gibt es unter Ärzten die unterschiedlichsten Vermutungen, wie es zu einem Migräneanfall kommt: Verrenkung der Halswirbelsäule, Reizung der Blutgefäße des Gehirns, neurovaskuläre Entzündung, ein gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus, hormonelle Einflüsse, die Ernährung oder

genetische Faktoren.<sup>9</sup> Es blieb mir also nichts anderes übrig, als mit meinen Migränepatienten selbst nach Erklärungen und Ursachen zu forschen – und sie auch zu finden:

## Migräne ist eine Form von Trigeminusneuralgie.

In nunmehr zwanzig Jahren therapeutischer Arbeit mit Patienten, darunter vielen Migränebetroffenen, hat sich immer wieder bestätigt, dass die Migräne eine spezielle Art von Trigeminusneuralgie ist. Der Trigeminus ist der fünfte Hirnnerv und einer der beiden Gesichtsnerven. Seine wichtigste Aufgabe: das Gehirn über alles informieren, was das Gesicht wahrnimmt. Dazu gehört auch, dass er registriert, wie das eigene Gesicht wahrgenommen wird und wie man das Gesicht einer anderen Person wahrnimmt.



Der Trigeminusnerv<sup>10</sup> teilt sich vor dem Ohr in drei Äste:

1. Der obere Trigeminusast ist zuständig für die **Augenregion**, die Stirn und die Kopfhaut, etwa bis auf Höhe der Verlängerung der Ohren zum Scheitel hin.

---

9) Wenn bereits bei den Eltern oder Großeltern Migräne aufgetreten ist, wird manchmal behauptet, dass die eigene Migräne genetisch bedingt sei. Dem möchte ich widersprechen; aus meiner Sicht handelt es sich um epigenetische Prägungen, die von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden.

10) [http://flexikon.doccheck.com/de/Nervus\\_trigeminus](http://flexikon.doccheck.com/de/Nervus_trigeminus)

2. Der mittlere Ast innerviert den Oberkiefer mit Gaumen, Zahnfleisch und Zähnen, die Schleimhaut der Nasenhöhle und die Gesichtshaut zwischen Unterlid und Oberlippe.
3. Der untere Ast ist zuständig für die Sinneswahrnehmungen im Unterkiefer, in einem großen Teil der Zunge und für die Haut über dem Unterkiefer bis seitlich hoch zu den Schläfen.

Meist ist bei der Migräne der obere Ast (Augenregion) betroffen, wir werden aber auch ein Beispiel sehen, wo der untere Ast beteiligt war (siehe Fallbeispiel "Petra", Seite 67 ff.).

Was aber ist die tiefere Ursache der Migräne? Wie sieht der biologische Mechanismus aus, der zu dieser Symptomatik führt? Meiner Erfahrung nach reagiert der Trigeminusnerv mit Migräne, wenn der Mensch ein Problem hat, das die Wahrnehmungen des Gesichts betrifft. Es gibt drei Möglichkeiten:

1. Mein Gesicht wird zwar wahrgenommen, aber auf eine mich nicht zufriedenstellende Art und Weise.
2. Ich leide darunter, dass es unmöglich ist, ein Gesicht sehen/wahrnehmen zu können, zum Beispiel jemanden nicht wiedersehen zu können.
3. Ich leide darunter, ein Gesicht sehen/wahrnehmen zu müssen, z. B. das Gesicht eines Toten.

**Migräne entsteht durch ein traumatisches Erlebnis, das mit der Wahrnehmung (m)eines Gesichtes zu tun hat.**

Diese ursprüngliche Stresssituation kann unter Umständen bereits Jahre zurückliegen, wie wir in einigen Beispielen ab Seite 47 sehen werden, und der prägende Grundstein für Migräne wird meist schon in der Familiengeschichte gelegt.

Als ich die Umstände analysierte, unter denen bei meinen Patienten jeweils Migräneanfälle auftraten, wurde mir klar, dass die Betroffenen zuvor bestimmte Dinge (Trigger) wahrgenommen hatten, die sie – beziehungsweise ihr Unterbewusstsein – an die ursprüngliche Stresssituation erinnerten. Diese Trigger können alles Mögliche sein: zum Beispiel ein Satz, der gesagt wurde. Eine bestimmte Umgebung. Oder die Monatsblutung, wenn die ursprüngliche Stresssituation etwas mit dem Mutterwerden zu tun hatte (wie im Beispiel von Gerlinde ab Seite 64).

**Migränetrigger sind Sinneseindrücke, die den Körper an die prägende Stresssituation erinnern.**

Dieses Anknüpfen an frühere Erlebnisse ist einem meist nicht bewusst; es geschieht über das limbische System, unser emotionales Gedächtnis. Ein Migräneanfall kommt jeweils dann, wenn der seelische Dauerstress, der mit dem eigenen Migränegrundthema zusammenhängt, für einen Moment einmal vorbei ist,

- ⊙ wenn zum Beispiel eine Anerkennung erreicht wurde: ein beruflicher Erfolg, ein Lob, ein gutes Zeugnis, ein Diplom,

- ⊙ wenn man jemanden wiedergesehen hat, den man schon verloren glaubte,
- ⊙ oder auch, wie oben erwähnt, wenn ein Sinneseindruck (Trigger) wiedererlebt wurde, der schon bei der prägenden Stresssituation zugegen war, z. B. ein bestimmter Anblick, eine bestimmte Musik, ein bestimmter Geruch.

Solange die Stresssituation beziehungsweise der unbewusste Stressmodus andauert, merkt man die Reaktion des Trigemini-nervs nicht. Wenn diese Situation beziehungsweise der Stress aber vorbei ist, reagiert der Nerv überempfindlich. Es kommt zur Neuralgie mit ihren eventuellen Begleiterscheinungen!

### **Die Migräne meldet sich, wenn das unbewusste Stressthema vorübergehend gelöst ist.**

Der Migräneanfall kommt also nicht, *während* man Stress hat, so wie allgemein angenommen wird. Die Migräne kommt vielmehr dann, wenn der schwerwiegende unbewusste Stress, unter dem der Migränepatient wegen seiner Prägung steht, durch einen bestimmten Umstand plötzlich vorbei ist, so dass Körper und Seele entspannen können (man spricht häufig auch von Wochenendmigräne).

Wie Sie gleich in den Fallbeispielen sehen werden, geht es bei Migräne eben nicht um Alltagsstress, sondern um ein tiefsitzendes unbewusstes Programm, das verschiedene biologische Ursachen haben kann.