

**Peter Orban**

Phantasiereise

## Kopfschmerz und Migräne

Es gibt im Leben eines Menschen Situationen,  
da hält seine Seele dem Druck, den Spannungen,  
die das Leben mitunter mit sich bringt,  
nicht mehr aus.

Die Seele kann etwas nicht verarbeiten,  
sie fürchtet sich, wie es wohl aussähe,  
wenn sie jetzt diesen Konflikt ingefiltert in die Welt  
hineintragen würde.

Und so bedient sie sich eines Tricks.

Sie versucht *einen* Teil dieses Konfliktes aus ihrem Inneren zu  
verbannen. Sie versucht, einen Teil dessen, was sie doch  
wahrnehmen kann, ins Exil zu schicken.

Geh weg, sagt sie, ich kann mit dir nicht mehr leben, die  
Spannung ist zu groß.

Also muß du aus meinem Inneren verschwinden.

Bevor du dich jetzt wunderst und sagst, ja aber ich kann mich  
gar nicht erinnern, daß da ein Konflikt war, muß ich dir dieses  
Bild etwas deutlicher malen.

Wir sprechen hier in dieser Reise nicht so sehr von deinem  
Bewußtsein, also von dem, was dir bewußt zugänglich ist,  
von dem, was du weißt,

sondern wir sprechen von deiner Seele.

Und sie ist ein sehr viel größeres Gebilde, als all das, was du je

von dir wissen könntest.

Folgendes Bild kann dir helfen.

Stell dir vor, du wärst ursprünglich der Bewohner eines sehr großen Schlosses. Eines riesigen Gebäudes mit vielen Etagen und sehr vielen Zimmern, Kammern, Dachgeschoßen, Kellerräumen, Winkeln und zugemauerten Gängen.

In diesem Schloß hat jedes Zimmer für dich einen ganz bestimmten Wert, eine ganz bestimmte Bedeutung.

Es gibt Wohnräume, Schlafräume, Eßzimmer, Bibliotheken, Musikzimmer, Gesellschaftsräume, Hobbyräume, Spielzimmer mit deiner elektrischen Eisenbahn oder deiner Puppensammlung, Arbeitszimmer und viele viele Räume mehr. Und irgendwann in grauer Vorzeit waren alle Zimmer von dir bewohnt. Du kanntest dich aus in allen.

*Das ganze Schloß mit allen Zimmer wäre deine Seele.*

Mit allen Erinnerungen und Erfahrungen, die je in jedem einzelnen Zimmer gemacht wurden und die in diesen Zimmer sehr wohl noch immer sehr present sind, denn die Bilder und Photos davon hängen noch an den Wänden.

Dein Bewußtsein ist freilich etwas anderes.

Dein Bewußtsein wäre - in unserem Bild - derjenige, der heute in diesem Haus wohnt. Und der sich in diesen Räumer heute aufhält und auskennt. Jener Bewohner, der genau weiß, was sich in jedem Zimmer einst zugetragen hat.

Der, der sich an alles erinnern kann.

Du siehst, es gibt einen Unterschied zwischen dem Schloß und dem Bewohner des Schlosses, dem Schloßherrn.

Der Idealfall wäre nun der, daß der Bewohner des Schlosses tatsächlich jeden Winkel des Schlosses kennt, und nicht nur die heutigen Ereignisse sind ihm gegenwärtig, sondern alle Ereignisse, die je in diesem Gebäude stattgefunden haben. Das Schloss steht schon viele tausend Jahre und hat

schon alles gesehen: Hochzeiten und Krankheiten,  
Hunnenüberfälle und Lotteriegewinne, Folterungen und  
sexuelle Orgien, Blitzeinschläge und Festgelage.

Nun, machen wir uns nichts vor, einen derartigen Bewohner, ein  
derartiges Bewußtsein, daß die Geschichte des ganzen Hauses  
überblicken kann, gibt es nicht. Kein Bewußtsein kennt alle  
Äußerungen des Ganzen, der ganzen Seele.

Anders gesagt: Viele Räume des Schloßes werden von dir schon  
lange nicht mehr betreten.

Eine kleine Geschichte mag illustrieren, auf welcher - noch recht  
harmlosen Weise - du einen Raum nicht mehr betrittst.

Gehen wir einmal in Gedanken in das Musikzimmer dieses  
Schloßes. Dort steht ein Cembalo und du stellst dir folgendes  
vor:

während einer bestimmten Zeit deiner Seele hat der Bewohner  
des Schlosses ein sehr inniges Verhältnis zur Musik.

Er will Musiker werden.

Er sitzt am Cembalo und komponiert und es gefällt ihm sehr  
gut, was er da tut. Sein ganzes Herz hängt an seiner Musik.

Und eines Tages ist es dann so weit: er hat ein Cembalo-Stück  
geschrieben.

Voller Glück wendet er sich an die Menschen und er lädt sie  
ein, sein Glück zu teilen. Er spielt ihnen bei Kerzenschein sein  
schönstes Stück, ein Stück, das er sich aus dem Herzen gerissen  
hat, vor.

Aber die Zuschauer gähnen und manche können sich ein  
spöttisches Lächeln nicht versagen.

Und am nächsten Tag steht ein sehr bissige Kritik in der  
Zeitung. Unser Schloßherr ist ganz verzweifelt.

Das, was er für sein Bestes hielt, wird mit Schmutz beworfen.

Und als er sich das nächste Mal an sein geliebtes Cembalo setzt,  
merkt er, daß das Instrument sich sehr kalt anfühlt und er keine

rechte Freude mehr an dem klingenden Spiel empfindet.  
Sein Herz ist nicht mehr dabei.  
Und so betritt er diesen Raum, das Musikzimmer, nur noch sehr  
selten und nach ein paar Monaten setzen sich Staub und  
Spinnenweben auf das einst so geliebte Instrument.  
Der Raum versinkt im Dunkel.  
Niemand mehr betritt diese Kammer.  
Woran liegt das, was liegt in dieser Kammer ?  
Nur das Cembalo ?  
Nein, es liegt dort eine Niederlage, ein schwerer Schmerz, eine  
Enttäuschung, ein Nicht-Akzeptiertwerden. Und jedesmal, wenn  
dieser von dir Raum betreten würde, würdest du dich erinnern.  
Wie es damals war, das spöttische Lächeln.  
Also gehst du nicht mehr in den Raum hinein und nach ein paar  
Jahren oder Jahrhunderten, weißt du gar nicht mehr, daß es in  
deinem Schloß überhaupt ein Musikzimmer gibt. Der  
Schloßherr hat diesen Teil seiner Seele nicht mehr im  
Bewußtsein.  
Der Raum ist ins Unbewußte hinabgesunken.  
Aber er ist da. In deiner Seele.  
Nicht mehr in deinem Bewußtsein.  
Der Schloßherr hat keine Ahnung mehr.  
Ja, eines Tages behauptet er sogar von sich: er sei ein  
vollständig unmusikalischer Mensch.  
Von Musik will er nichts mehr hören.  
Es kann sogar so sein, daß er spürt, jedesmal wenn irgendwo  
Musik ertönt, dann bekommt er leichte Kopfschmerzen.  
Er entschuldigt sich dann bei seinen Gästen und sagt, er müsse  
jetzt gehen, es täte ihm leid, aber seine Kopfschmerzen machen  
ein weiteres Verweilen zur Qual.

Nicht, daß du mich jetzt mißverstehst: wir glauben nicht, daß  
Kopfschmerzen daher kommen, daß du einst als Musiker

scheitertest. Nein, wir haben dir nur ein Beispiel geben wollen über den Zusammenhang von Seele und Bewußtsein.

Was aber an unserem Beispiel deutlich werden kann, ist folgendes:

Jeder Kopfschmerz, jede Migräne ist ein Ausdruck dafür, daß es in *dir* eine verborgene Geschichte gibt, eine Geschichte, von der dein Bewußtsein nichts weiß. Und daß diese Geschichte jetzt ans Licht will.

Ein Teil deiner Seele, der von dir nicht mehr gewußt wird, der aber in das Licht des Bewußtseins hineinwill, setzt sich jetzt ein somatisches , ein körperliches Denkmal. Ein DENK-MAL.

Jedem Kopf-Schmerz liegt ein Satz zugrunde und dieser Satz lautet: Das will mir nicht in den Kopf !

Ich kann mich nicht erinnern - aber: ich will es auch gar nicht wissen.

Natürlich mußt du dabei nicht immer drei Jahrhunderte zurückgehen und in irgendwelchen Zimmern irgendwelche verstaubte Musikinstrumente und längst vergessene Niederlagen aufsuchen. Nein, bereits die Beleidigung von heute morgen, die du einfach so weggesteckt hast, die du überhört hast, weil du dich nicht getraut hast, ihr etwas entgegenzusetzen, kann dir am Nachmittag rasende Kopfschmerzen bereiten.

Für jeden Kopfschmerz aber gilt: *dein Bewußtsein weiß nicht*, was in deiner Seele vor sich geht. Und : die Zeit ist jetzt gekommen, daß dein Bewußtsein es erfährt !

Kopfschmerz ist der Hinweis deiner Seele: ich will, daß jetzt etwas in dein Bewußtsein soll. Weigerst du dich, so tue ich dir so lange weh, bis du hinhörst.

Wir werden jetzt in eine der Kammern im Inneren deiner Welt gehen. Und wir werden uns anschauen, was da in dein Bewußtsein möchte.

(Trance-Musik)

Du atmest jetzt tief ein und tief aus.

Ganz bewußt und ganz deutlich atmest du tief ein und tief aus.

Du tust das so, daß du dich dabei nicht anstrengen mußt.

.Tief ein und tief aus.

Und du tust das so, daß dein Bewußtsein die ganze Zeit bei deinem Atem bleibt.

Tief aus und tief ein.

Und während du deinem Atem lauscht,

wie er in deinen Körper eindringt,

tief hinab in deinen Körper einzieht,

und ihn im nächsten Moment wieder verläßt,

spürst du, daß die Kraft deines Atems dich auf geheimnisvolle Weise in einen tiefen Zustand der Entspannung versetzt.

Ein und Aus.

Nichts anderes zählt mehr, nur der Rhythmus deines Atems.

Kann sein, daß ab und zu Gedanken auftauchen.

Aber du richtest jedesmal, wenn das merkst,

dein Bewußtsein einfach wieder auf deinen Atem.

Du lauscht ihm, wie er ganz deutlich und ganz bewußt in dir seine Kreise zieht.

Und wenn du genauer hinlauschst, so spürst du auch, daß dein Atem eigentlich kreisförmig ist.

Das Ende des Einatemstromes ist verbunden mit dem Anfang des Ausatemstromes und das Ende des Ausatemstromes ist verbunden mit dem Anfang des Einatemstromes.

Und während du das spürst, daß der Atem eigentlich in dir kreist, und eine Art Bewegung bildet, die so ähnlich aussieht, wie das alte chinesische Zeichen des T'ai Chi, das eine weiße Figur und eine schwarze Figur enthält und daß beide Figuren sich zu einem Kreis ergänzen und in der schwarzen Figur ein weißer Punkt sich befindet und in der weißen Figur ein schwarzer Punkt,

während du also spürst, daß dein Atem eigentlich nicht aus zwei  
Bewegungen besteht,  
sondern nur aus einer, denn beide Teile zusammen bilden eine  
Einheit,  
während du das spürst,  
möchte ich, daß du dich einläßt  
auf diese Kreisbewegung.  
Du stellst dir vor, daß du dich - zusammengerollt wie ein  
Embryo - drehst.  
Im Strom deines Atems, der einen Kreis bildet,  
beginnst du, dich in deinem Inneren zu drehen,  
langsam aber stetig. Du drehst dich nicht wirklich auf deiner  
Unterlage, aber in dir entsteht das Gefühl, daß die  
Drehbewegungen immer deutlicher werden.  
Ein und Aus.  
Im Kreis herum.  
Ganz deutlich kannst du spüren, daß dein Atem einen Kreis  
beschreibt und daß du dich dieser Bewegung überläßt.  
Du spürst deine eigene Kreisbewegung,  
eine Bewegung, die dich aus der normalen Zeit, aus dem  
normalen Raum hinausträgt.  
Einatmen und drehen.  
Ausatmen und weiterdrehen und immer weiter.  
Und fast erscheint es dir so, daß du mit diesem Drehen,  
sanft von deiner Unterlage abhebst und frei durch den Raum  
schwebst.  
Du beginnst, im Rhythmus deines Atems dich zu lösen und  
davonzuschweben.  
Ein und Aus.  
Um dich herum ist es dunkel,  
dein Kopf mag ein leichtes Schwindelgefühl erleben, das ist  
ganz normal, du schwebst durch die Zeit durch den Raum.  
Du schwebst lange Zeit,

solange bis du in der Ferne die Konturen eines großen dunklen schloßartigen Gebäudes in einer dunklen Landschaft ausmachen kannst.

Immer noch ganz bewußt atmend näherst du dich und landest sanft im Innenhof dieses Schlosses..

Du erhebst dich, öffnest das Eingangstor und betrittst das Schloß.

Lange Gänge liegen hier im Dämmerlicht vor deinem inneren Auge. Du siehst Zimmer, die von diesen Fluren abgehen, manche sind erleuchtet und hell und ihre Türen stehen offen, aber du siehst auch Türen, die verschlossen sind und kein Lichtstrahl fällt durch die Ritzen nach außen.

Einige Zeit gehst du so durch die Gänge des Schloßes.

Treppauf, treppab, immer wieder fällt dein Blick auf Gegenstände und Möbelstücke, die hier heräumstehen.

Und nach einiger Zeit, von der du gar nicht angeben könntest, wie lange du hier schon herumgewandert bist, denn hier gibt es keine Zeit, nach einiger Zeit stehst du vor einer Tür, die die Aufschrift "Das will mir nicht in den Kopf" trägt.

Bist du jemand, der nur selten Kopfschmerzen hat, so ist diese Schrift wahrscheinlich ziemlich neu, hast du sehr oft Kopfschmerzen oder hast du Migräne, so ist diese Inschrift schon sehr alt und verwittert. Es ist dann ein sehr alter Raum, einer den du schon sehr lange nicht mehr betreten hast.

Wie dem auch sei, du öffnest die Tür und trittst ein, der Raum liegt im Dunkeln.

Du schaust ihn dir in aller Ruhe an.

Irgendwo findest du eine Sitzgelegenheit in diesem dunklen Zimmer. Sollte keine Sitzmöglichkeit da sein, so setzt du dich einfach im Meditationssitz auf den Fußboden.

Jetzt kümmerst du dich nichtweiter um den Raum.

Du schließt deine Augen und weißt jetzt: hier im Inneren dieses

Raumesliegt das Geheimnis deiner heutigen Kopfschmerzen  
oder deiner alten Migräne.

Und du beginnst wieder, ganz bewußt zu atmen.

Dieses Mal, dein Atem ist wieder kreisförmig, richtet sich der  
Strom deines Atems direkt in die Richtung deines Kopfes.

Die Kreisbewegungen, die den Atem bewegen, finden jetzt in  
deinem Kopf statt.

(Musik hart und laut)

Und mit dieser Kreisbewegung deines Atems atmest du in das  
Zentrum deines Kopfschmerzes hinein.

Du sitzt inmitten eines dunklen Zimmers und dein Atem  
umspült das Zentrum deines Schmerzes in deinem Kopf.

Und es kann sein, daß der Atem eine Spur schneller sich  
bewegen will, du erlebst es daran, daß die Drehbewegung, die  
auf das Zentrum des Schmerzes zielt, ein wenig rascher  
stattfindet.

Aber Sorge dafür, daß der Atem nicht zu anstrengend wird für  
dich.

Und in diesem Strudel, in dem Kreis des Atems, entstehen jetzt  
Bilder - Bilder, die dir angeben, was da aus deiner Seele hinein  
in dein Bewußtsein möchte.

Und du tust nichts, du atmest und schaust dir ganz einfach an,  
was da in den Bildern aus deinem Inneren aufsteigt.

Du hast jetzt genügend Zeit, die Botschaft in dich aufzunehmen.  
(Drei Minuten)

Du hast jetzt die Botschaft empfangen.

Es kann sein, daß du sie noch nicht restlos verstehst, das macht  
nichts, im Laufe der Zeit wirst du sie verstehen.

Du bringst in jedem Falle die Botschaft in deinem Bewußtsein  
von dieser Reise mit zurück..

Und während du jetzt langsam zurückkehrst in diesen Raum im  
Inneren des Schlosses, erspürst du in dir noch einmal genau  
jenen Ort, an dem deine Kopfschmerzen oder deine Migräne

normalerweise sitzen oder jetzt sitzt.

Und du nimmst deinen kreisförmigen Atem und umspülst diese Stelle, diesen Ort jetzt mit deinem Atem.

Und während du das tust, während du weiterhin ganz bewußt atmest, kannst du spüren, daß der Schmerz langsam von diesem Strom der Atemluft gelöst wird und in den Strom der Atemluft übergeht. Fast so, als würde er von deinem Atem aus der Stelle, an der sitzt, herausgewaschen.

Und mit jedem neuen Atemzug geht ein Teil des Schmerzes aus deinem Inneren heraus. Im Strudel des Atemstromes löst er sich auf und wird herausbefördert.

Und während du weiterhin so atmest, kreisförmig, reinigend,, bemerkst du, daß dein Körper sich wieder von seiner Sitzgelegenheit löst und wieder kreisförmig aufsteigt.

Er schwebt aus dem Raum, durch die Gänge, verläßt das Schloß, schwebt durch die Dunkelheit davon und immer noch umspült dein Atem den Ort des Schmerzes und wäscht die letzten Reste im erfrischenden Strom des Atem fort.

Und sanft landet dein sich drehender innerer Leib wieder an jenem Ort, an dem dein normaler Körper die ganze Zeit ganz entspannt geruht hat. Dein Seelenkörper und dein Körper aus Fleisch und Blut vereinigen sich wieder.

Und du fühlst wieder deine normale Gestalt.

Und jetzt kehrst du deinen Atem um.

Hat er vorher dazu gedient, dich in eine Entspannung hinein zu versetzen, so drehst du jetzt einfach die Polrichtung deines Atems um und dabei spürst du, wie der Atem jetzt Frische und Wachheit und Munterkeit zu dir zurückbringt.

Du atmest dich empor ins Hier und Jetzt.

Tausche dich nicht darin, zu glauben, du bräuchtest das nicht zu tun. Du warst sehr lange unterwegs, sehr weit entfernt und es braucht seine Zeit, dich wieder in die Welt des Tages zu bringen.

Frische zieht in dich ein.  
Beweglichkeit.  
Deine Glieder sind wieder blutdurchströmt und frei beweglich.

Bei hartnäckigen Kopfschmerzen und bei langandauernden Migränefällen solltest du diese Reise einige Male machen. Du erhältst dann jedesmal etwas mehr Aufschluß über die in dir verborgenen Seiten deiner Seele.