

Migräne leben – ein Erfahrungsbericht

von *Praxedis Kaspar-Schmid*

Eine Fotografie im Album meiner Kindheit. In Mutters Handschrift die Bildlegende: »Porträt der Eindreivierteljährigen« (► Abb. 1). Ich trage ein türkisblaues Wollkleidchen mit Spitzenkragen, verziert mit einem Strauß winziger Filzblumen, Großmutter hatte es gestrickt. Mein Haar ist zum Bubikopf geschnitten, im Gesicht nicht die Spur eines Lächelns. Ich stehe vor der sonnenbeschienenen Mauer auf Großmutters Terrasse, mein Blick geht nicht zu Mutter mit dem Fotoapparat, sondern in die Ferne. Im Arm halte ich meine Stoffpuppe namens Bias. Ich halte sie achtlos, ihr Stoffgesicht ist dem Boden zugekehrt. Dadurch wird der Hinterkopf sichtbar, in dessen Zenit wie ein Propeller drei Sicherheitsnadeln befestigt sind. Auf meine irritierte Nachfrage hin sagte mir Mutter vor Jahren, ich hätte sie gebeten, die Sicherheitsnadeln der Puppe in den Kopf zu stecken. Trotz ihres Befremdens soll ich darauf bestanden haben, nur mit der Puppe zu spielen, wenn die Nadeln im Kopf staken. Ich war 21 Monate alt.

*

Frühe Erinnerung: Die Tür zum Elternschlafzimmer ist geschlossen, ich sehe vor mir das weiß bemalte Massivholz, die geschwungene Klinke aus Messing. Ich spüre die Stille am hellheiteren Tag, die Leere im Haus. Mutter ist nicht da, wo sie sein sollte. Nicht in der Küche, nicht im Garten, nicht im Bücherzimmer. Sie hat keinen Tee gemacht, keinen Zvieri vorbereitet. Ich weiß jetzt, wie der Tag enden wird – in Gedrücktheit und Langeweile. Etwas ist nicht gut an diesem und an vielen Tagen. Etwas fehlt und etwas verdirbt mir die Freude. Ein grauer Schleier liegt über den Stunden. Immer wieder höre ich Mutter im Bad verschwinden, ich höre das Würgen, wenn sie erbricht.

Wie meine Geschwister Mutters Migränekrankheit wahrnehmen, weiß ich nicht, für mich ist es so: Ich bin bereit für die Schule, den Schulranzen

auf dem Rücken, die Türklinke in der Hand. Bevor ich gehen kann, frage ich sie wie jeden Tag: Hast du Kopfweh, Mutter? Wenn sie ja sagt, legt sich ein fahler Schein über den Tag, dann ist fertig lustig für heute. Wenn sie nein sagt, atme ich auf und kann den Tag für mich leben, ohne an Mutter denken zu müssen.

Ein paar Jahre später, als meine Pubertät begann, ergoss sich die Migräne aus Mutters Kopf in meinen, teilbar wie eine Essigmutter. Hinreichend für mein ganzes Leben.



Abb. 1: Die Autorin im Alter von knapp zwei Jahren. Man beachte die Nadeln im Kopf der Stoffpuppe. (Bild privat)

Meine Mutter, meine beiden jüngeren Schwestern und ich, die älteste: Wir alle sind Migränikerinnen, nur unser Bruder bleibt verschont, in Vaters

Familie ist uns keine Migräne bekannt. Bei meiner Mutter verlieren sich die Anfälle nach den Wechseljahren, meine Schwestern sind wie ich auch nach dem Klimakterium belastet, aber nicht so heftig wie ich. Ich bin heute 74 Jahre alt, seit meinem 16. Lebensjahr leide ich an Migräne, stärker, häufiger und länger als alle, die ich kenne. Im Lauf meines Lebens hat sich die Krankheit verändert. Losgelassen hat sie mich nie, nur in jenen glücklichen Zeiten, als ich mit meinen drei Söhnen schwanger war, kam sie selten. Als mein ältester Sohn mit 19 Jahren an einem Hirntumor starb, spürte ich monatelang mich selbst nicht mehr, selbst die Erinnerung an die Zeit seines Krankseins war verloren. Sieben Jahre lang konnte ich das Datum seines Todes nicht nennen, wenn mich jemand danach fragte. Ich war erstarrt. Die Migräne blieb auch in dieser Zeit eine Konstante. Aber sie kam nicht häufiger als vor der Krankheit des Sohnes. Sie war und ist ein dunkler Strom, der durch mein Leben fließt und manchmal nur wenig Ufer lässt. Meine Krankheit erklärt mir den Tarif und setzt den Preis fest, den ich zu bezahlen habe. Tage ohne Migräne sind Tage fast ohne Eigen gewicht. Nichts ist so wohltuend wie das wasserhelle Dahinfließen schmerzfreier Zeit. Solange der Schmerz mich freilässt, kann ich mich diesem Strom der Bedeutungslosigkeit hingeben. Wenn mein Kopf leer ist vom Schmerz, bin ich so leicht, dass meine Füße den Boden kaum finden, es ist, als ginge ich schwerelos über alles hinweg. Wenn ich mehrere Tage schmerzfrei bin, werde ich stark und leistungsfähig und erlebe, wie ich sein könnte ohne all das in meinem Kopf. Ich würde das Doppelte schaffen, das Doppelte leben.

Aber was kann ich anderes tun, als meine genetisch bedingte Krankheit zu akzeptieren? Ich habe ja keine Wahl, ich weiß nicht, wer ich wäre ohne sie. Es gibt wohl inzwischen in mir eine Grundakzeptanz, eine Schicksalsergebnisheit, die mir sagt, das bist nun einmal du. Aber wenn es mich tagelang nicht loslassen will, wenn der Schmerz mich überwältigt, ein Medikament erst nach Stunden oder Tagen Erleichterung bringt, wenn ich keine Minute ruhig daliegen kann, weil es bohrt und bohrt im Kopf, derweil die Füße zappeln, wenn es hämmert rechts über der Stirn, wenn am Hinterkopf ein eiserner Reif aus Schmerz sich immer enger zusammenzieht, wenn er eine ganze Woche lang jeden Tag wiederkommt – dann werde ich zum Fluchttier. Dann möchte ich fort aus mir selbst und nie

wieder in mich zurück, weil ich so in mir nicht daheim sein kann. In meinem Kopf zerbricht die Welt.

In Schmerz-Phasen bin ich ganz Migräne, mit jeder Faser meiner Existenz, sie prägt mich, sie beherrscht mich, sie macht mich aus und sie verhindert mich. Sie setzt mich hintan. In guten Phasen, die kaum je länger als eine Woche dauern, weigere ich mich, über die Migräne zu sprechen, ich versuche, sie mit einem Bann zu belegen, in ein Astloch meines Daseins zu bannen und mit Schweigen zu verzapfen. Ich bin Journalistin, ich bin fünfzig Jahre meines Lebens in unterschiedlicher Intensität berufstätig gewesen, ich habe mir mein Leben mit Schreiben verdient. Ich habe über weiß der Himmel was geschrieben. Nur nie ein Wort über die Hölle in meinen Kopf.

*

Weiterlesen oder nicht? Was denkt sich eine junge Leserin, ein junger Leser mit Migräne nach diesem ersten Abschnitt? Mehr als fünfzig Jahre leben mit schwerer Migräne? Wie soll ich das überstehen? Kann ich Familie haben? Berufstätig sein und für mich selbst sorgen? Kann ich mich am Leben freuen? Freunde haben? Reisen? Wie soll das gehen mit dieser unheilbaren Krankheit? Was soll ich Ihnen antworten, liebe Leserin, lieber Leser? Wir Menschen sind zum Überleben gemacht, zum Überwinden von Schwierigkeiten. Wenn wir uns vom Anfall erholt haben, sind wir gesund – vereinfacht gesagt. Die Migräne ist eine Anfallskrankheit. Solange der Anfall da ist, geht es uns miserabel, wir sind am Boden zerstört und sehen schwarz für die Zukunft. Ist der Anfall vorbei – nach Stunden oder schlimmstenfalls Tagen –, fühlen wir uns nach einer Phase der Erholung wieder ziemlich gut und so gesund, wie wir eben sind. Kann sein, dass die Medikamente nachwirken, dass unser Kopf rot und dumpf, unser Magen empfindlich ist. Aber meist ist der Anfall nach einem oder zwei Tagen vorbei und wir fühlen uns gut und fast ein wenig euphorisch. Wir klettern aus dem tiefen Loch, sehen eine grüne Ebene vor uns und setzen Schritt vor Schritt.

Außerdem: Nur wenige Menschen müssen wie ich bis ins hohe Alter mit starken und häufigen Migräneanfällen leben. Bei manchen werden die Anfälle mit dem Alter von alleine seltener, bei vielen Frauen bessert sich die Krankheit nach den Wechseljahren, die Abstände werden größer und die Schmerzzustände milder. Heilbar ist die Migräne nicht, aber sie kann

gebessert werden, denn inzwischen gibt es hervorragende Medikamente. Und vor allem: Wir selbst können einiges tun, um besser mit ihr zu leben.

*

Ein paar besonders üble Anfälle bleiben hängen in meiner Erinnerung wie dunkle Ikonen, ich kann die Bilder jederzeit abrufen, ich kann hören, sehen, schmecken, riechen, wie es war:

Sechzigerjahre. Ich bin Klosterschülerin, Gymnasiastin im Nonnen-Internat. Seit ich fünfzehn bin, kommen die Anfälle. Im Schützengel-Schlafsaal stehen die Betten von etwa vierzig Schülerinnen schnurgerade ausgerichtet in mehreren Reihen. Jedes Bett ist von weißen Vorhängen mit eingewebtem Streifenmuster umschlossen, die mit Ringen und Klammern an Eisenstangen aufgehängt sind. Über Nacht sind sie zugezogen, tagsüber müssen sie offen sein. Links neben dem Bett stehen ein Nachttisch und ein Stuhl. Die Waschbecken ziehen sich in einer Reihe durch die Längsseite des Saals, vierzig Waschbecken für vierzig Schülerinnen, eins neben dem andern ohne Zwischenraum. Beim Zähneputzen stoßen wir die Ellbogen gegeneinander. Jede Schülerin verfügt über ein Kästchen über dem Lavabo, in dem sie ihre Toilettensachen verstauen kann. Wenn Unordnung herrscht, kippt Schwester Laetitia den Inhalt ins Lavabo.

Ich erwache mitten in der Nacht an einem hämmерnden Schmerz im Kopf, es ist mir übel. Ich steige aus dem Bett, ziehe möglichst geräuschlos Morgenrock und Pantoffeln an und laufe aufs Klo. Hier brennt das Licht die ganze Nacht. Der Geruch der kalten Kacheln und des feuchten Steinbodens schlägt mir entgegen. Ich öffne die Kabinetür, die zwanzig Zentimeter über dem Boden endet, werfe mich über die Toilettenschüssel und erbreche, erbreche, erbreche. Irgendwann kommt die Nachtaufsicht, Schwester Birgit ist vollständig angezogen, sie trägt ihren schwarzen Habit. Sie fragt, was mir fehle. Irgendwie muss ich wieder ins Bett gekommen sein, irgendwann hat es aufgehört. Irgendwann kam der nächste Anfall, das nächste große Magendrehen.

Ein weiteres unvergessliches Bild, zu Beginn der Siebzigerjahre: Ich bin 24 Jahre alt, verheiratet, Mutter eines kleinen Sohnes. Mein Mann, mein Kind und ich sind mit dem blauen VW-Bus nach Sizilien gefahren, wir campieren in der Nähe des Orecchio di Dionisio bei Syrakus. Ich sehe mich im Bus auf der Schlafmatratze liegen, die Schiebetür steht offen, draußen

wabert Hitze, flimmert Staub. Der Mann und das Kind sind zu den Felsen gefahren, ich liege da und es hämmert im Kopf. Ich sehe ein riesiges Ohr aus Stein gehauen vor meinem inneren Auge, die Bergleute der Antike hämmern gegen meinen Kopf, ich sehe sie in den Gerüsten hängen, den Hammer in der Hand, noch heute sind die Spuren ihrer Schläge im Stein zu sehen.

Irgendwie muss ich ans Ende dieses Zustandes gelangen, irgendwie. Am Abend werden der Mann und das Kind wiederkommen. Bis dahin bin ich allein im Bus, der Schatten wandert weiter, ich dämmere dahin, halb weggetreten vor Schmerz. Manchmal geht draußen jemand vorbei und sieht sich nach mir um. Ich kann die Autotür nicht schließen, sonst erstickt mich in der heißen Blechkiste. Ab und zu schleiche ich mich raus aufs Campingklo zum Erbrechen.

*

Oder dies: Ich bin 28 Jahre alt, inzwischen Mutter von drei kleinen Söhnen, wir leben im Elternhaus meines ersten Mannes, das die Schwiegermutter uns überlassen hat. Ich liege im Schlafzimmer im Bett, unten in der Stube der Mann und die Kinder, es ist Wochenende, er passt auf sie auf. Er geht einkaufen mit ihnen, er geht spazieren mit ihnen, er hält sie draußen im Garten mit Spielen fest. Er macht Hausaufgaben mit dem Ältesten, er besucht mit ihnen die Schwiegermutter. Sie kocht für alle, weil ich nicht aufstehen kann. Hast du Kopfweh heute, fragen die Kinder, wenn ich sie am Morgen wecke. Hast du Kopfweh heute, habe ich als Kind jeden Morgen meine Mutter gefragt.

Noch gibt es keine Triptane, ich nehme Cafergot®-Zäpfchen. Sobald es zu wirken beginnt, erfasst mich eine große Müdigkeit, der Schmerz versinkt langsam in einem dichten Nebel. Wenn es vorbei ist und ich aufstehen kann, kommt die Euphorie – ich lebe, ich muss essen, ich muss trinken. Ich setze mich ins Wohnzimmer zu Mann und Kindern und rede, rede. Es ist vorbei, der Schmerz ist weg. Das Leben beginnt jetzt. Jetzt. Nach jedem Anfall habe ich das Gefühl, als träte ich zum ersten Mal ins Bild.

Zu den unvergesslichen Anfällen gehört auch dieser: Wochenende im Berner Oberland, ich bin über fünfzig Jahre alt, in einer ganz anderen Lebenssituation, verheiratet mit C., meinem jetzigen Mann, die Söhne erwachsen. Ein Besuch bei Freunden, übernachten im Ferienhaus. Ich sehe

schneweißes Bettzeug vor mir, alles hübsch und sauber, das Nachtessen steht auf dem Herd, es riecht aus dem Erdgeschoss herauf und dreht mir den Magen um. Die Migräne ist da, sie wird schlimmer und schlimmer, der Eisenring um meinen Kopf zieht sich zusammen, jemand schraubt ihn zu, enger und enger, keine Gnade. Es ist Wochenende, der Notfallarzt im Tal spritzt mir mitten in der Nacht ein morphinhaltiges Mittel, seine schneweisse Praxis und alles um mich herum versinken in einem Nebel aus Wärme und Gleichgültigkeit. Sie ist fort, sie ist fort, für dieses Mal ist die Migräne fort.

In der Ferienwohnung an der Ostsee, ich bin jetzt über sechzig. Wir wollen den Geburtstag eines Freundes feiern. Diesmal kommt sie am Nachmittag. Es wirft mich ins Bett, während die andern sich zu Kaffee und Kuchen treffen. Ich kann das Zimmer nicht verdunkeln, das schilfgedeckte Haus hat keine Fensterläden. So liege ich im weißen Licht und erdulde, was ich alle paar Tage erdulde. Der geplante Ausflug nach Stralsund wird verschoben, für drei Tage bin ich nicht ansprechbar.

Im gleichen Zeitabschnitt ein Besuch beim Schwager in der Provence. Wir wollen zu einer Klosterruine fahren, aber ich bin schon morgens um vier besetzt von der Migräne, ich erbreche ins türkisblaue Klo, leichter Chlorgeruch und französischer Kanalisationsduft wehen mir entgegen. Die andern gehen wandern, der Klosterbesuch wird verschoben.

Oder jene Wanderung an einem Sonntagnachmittag in der Umgebung der heimatlichen Stadt. Ich bemerke es auf dem Nachhauseweg. Der Himmel überzieht sich dunkel und in meinem Kopf geht ein Grollen los, eben noch schaffe ich es nach Hause. Im Bus riecht es nach Menschen, Übelkeit kriecht die Kehle hoch. Am späteren Abend sitze ich beim Notfallarzt, der mir ein Schmerzmittel spritzt. Die Stereotypie der Anfälle ist bezwingend und niederschmetternd.

In meinem Leben habe ich halb Europa, von Sizilien bis zum Polarkreis, mit meiner Migräne überzogen, Europa als riesiges Gehirn, überall wo ich war, blinkt es rot. Dennoch bin ich immer wieder aufgebrochen, habe den Kompass neu gerichtet und so getan, als starte ich zu meiner ersten Reise, tabula rasa im Kopf, nicht immer hat es funktioniert.

Vor allem aber überfällt es mich zuhause, bei der Arbeit, auf der Redaktion und während Interviews, auf Reportage und in der Freizeit, am Samstag und am Sonntag, wenn ich Besuch erwarte, wenn ich allein bin,

wenn ich mich freue und wenn ich traurig bin – die Migräne ist Teil meiner Person, meiner inneren Landschaft, meiner Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Und sie ist Teil des Lebens jener Menschen, die mir nahe sind.

*

Ein Tag ohne Schmerz ist ein stiller Genuss: Der Augenblick des Erwachens, wenn ich realisiere, dass mein Kopf frei ist, dass ich geschlafen habe ... ein phantastisches, ein seltenes Geschenk. Der Kaffeeduft aus der Küche, mein Mann, der schon über der Zeitung sitzt. Der Geschmack des Brotes im Mund, das Süßsaure der Konfitüre, die Nachrichten im Radio, die erzählen, was uns nicht geschieht. Der Blick in den Garten, die ersten Vögel am Futterhäuschen. Das warme Duschwasser auf der Haut, das frische Badetuch, es kann nicht rau genug sein. Heute spüre ich nicht meinen Schmerz, sondern mich – ein Körper in einem Tag ohne Belang. Ein paar Stunden Zeit, deren Vergehen ich nicht herbeisehnen muss. Ein Tag, dessen Nacht nicht Absturz ins Traumlose bedeutet, von Medikamenten gepolstert. Diese wunderbaren, weißgrauen, leeren Winterstunden. Wie eine Königin an der Festtafel sitze ich am Kopfende des Tages und verfüge über meine Zeit.

*

Die Migräne schreibt meinem Körper ihre eigene Geschichte ein – in der Erinnerung stelle ich fest, dass ich in jungen Jahren weniger oft Anfälle hatte, dafür aber meist schwere. Die Zeit zwischen den Attacken war in der Regel kopfwehfrei. Nach den Wechseljahren entwickelt sich bei mir die Tendenz zur Chronifizierung. Je älter ich werde, desto weniger schmerzfreie Tage habe ich – es gibt nun nicht nur die großen Anfälle mit Erbrechen und mehrtägigen heftigen Schmerzen, sondern auch das tägliche Gewölk im Kopf, nicht immer leicht zu definieren, nicht immer leicht zu entscheiden, wann ich welches Medikament nehmen muss, um meinen Alltag einigermaßen bestehen zu können. Ich gewöhne mir an, die Triptane zu halbieren, zu vierteln, zusammen mit Aspirin® 1000 zu nehmen. Über meinen Tagen steht wie eine Gesetzestafel die Zehner-Regel der Neurologen: Wer pro Monat an mehr als zehn Tagen Triptane nimmt, läuft Gefahr, den gefürchteten MÜKS zu bekommen, einen Medikamentenübergebrauch-Kopfschmerz, der am Ende keine Pausen mehr macht. Es ist dann das Medikament selbst, das Kopfschmerzen auslöst.

*

Sie können nichts dafür. Das sagt mir jeder Arzt. Das sagt mir meine Hausärztin. Du kannst nichts dafür. Das steht in jedem vernünftigen Buch, in jedem seriösen Artikel. Inzwischen habe ich eine Menge gelesen zum Thema: beinahe den ganzen Oliver Sacks, dessen Tod mich mitten in der Lektüre seiner Autobiografie trifft und seltsam verwaist zurücklässt. Ich lese außerdem: diesen und jenen Blog, die Website der Schweizerischen Kopfwehgesellschaft, die Website der Kieler Schmerzklinik, entsprechende Schweizer Informationsquellen. Ich lese alles, was im Netz erscheint an Texten zum Thema Migräne. Ich weiß, dass die Krankheit genetisch bedingt und nicht psychischen Ursprungs ist. Dass es ein neurologisches Leiden ist und kein psychologisches. Ich weiß, dass eine Fehlfunktion des Gehirns die Schmerzen auslöst. Ich weiß, dass ich nichts dafür kann. Und doch ist da irgendwo tief verborgen ein Gefühl von Schuld. Wofür werde ich bestraft? Ich habe doch alles richtig gemacht: Ich trinke seit Jahren keinen Tropfen Alkohol. Ich esse gesund und vernünftig. Meine Blutwerte sind hervorragend. Ich lebe strukturiert wie eine Nonne. Zur immer gleichen Zeit ins Bett. Regelmäßiger Tagesablauf. Ich vermeide so gut wie möglich Stress. Ich trinke genug Wasser. Ich bin über alles informiert, was mit Migräne zu tun hat. Ich schaffe mir eine Umgebung mit genug Ruhe, guter Arbeit, treuen Freunden. Ich habe einen klugen und mitfühlenden Mann, der mein Schicksal ohne viele Worte mitträgt. Ich habe liebevolle Söhne, die nach mir fragen.

Und doch fühle ich mich, nicht gegenüber meinen Nächsten, aber überall sonst, ständig gedrängt, mich zu erklären. Zu betonen, dass ich nichts falsch mache. Dass alles wahr und wahrhaftig so ist, wie ich sage. Dass meine Krankheit nicht psychisch, sondern genetisch bedingt ist, ein Fehler in der Schmerzübertragung. Dass schon die Mutter – und die Schwestern auch ... Ich schlage seit Jahrzehnten die immer gleiche Leier und bin es mehr als müde zu versichern, dass dieses Schicksal nicht selbstverschuldet ist.

Aber dann, mitten im Anfall, wenn ich mit dem Gesicht über der Kloschüssel hänge, wenn ich halb bewusstlos vor Schmerz wieder ins Bett sacke, dann fragt manchmal eine Stimme in mir: Wofür werde ich so gestraft? Wer schlägt mich von weither und warum? Die Gegenwart dieses Schmerzes, der fast die Hälfte meiner Zeit verschlingt, hat etwas Biblisches,

es ist eine archaische Erzählung, die widerhallt in den dunklen Gängen der menschlichen Existenz. Früher hätte man mich vielleicht, wie die Epileptiker, für besessen gehalten.

*

Die Krankheit raubt mir die Hälfte meiner Tage. Was aber ist mit den andern, den schmerzfreien und gesunden Tagen? Wie lebe ich dann? Und was gibt mir den Schub weiterzumachen, obwohl ich weiß, dass ich bei nahe jeden guten Tag mit einem schlechten bezahlen muss? Seit dem Ende meiner Kindheit bin ich dem immer gleichen bohrenden Schmerz unterworfen und trotzdem gebe ich nicht auf. Wo, fragt mich der Neurologe, hat die Resilienz ihren Boden? Das eine, sage ich, wurzelt im anderen: Der Schmerz ist die Kehrseite des Wohlseins und umgekehrt. Es gibt mich weder ohne den Schmerz noch ohne das Wohlsein. Im einen weiß ich um das andere, und ich weiß auch, dass ich vom einen stets ins andere unterwegs bin. Weil ich weiß, dass es aufhört, halte ich aus, bis es vorbei ist. Dieses Wechselspiel ist nichts anderes als ein Abbild des Lebens. Das Helle erscheint nur im Dunkeln, das Dunkle ist der Schatten des Hellen.

Und ich weiß auch, dass Migräne keine Krankheit zum Tode ist. Tödlich sind jedenfalls nicht die Geschehnisse im Hirn. Das Auf und Ab in meinem Kopf gleicht dem Ritt auf einer Schaukel, die einmal ins Licht, einmal in den Schatten taucht. Zum Tode führen würde die Sache höchstens dann, wenn ich aufgäbe, wenn ich mich mit Medikamenten zerstören würde oder wenn ein besonders schwieriges Ereignis dazukäme. Die Resilienz meiner Jugend, meines mittleren Alters und jetzt die Resilienz meiner letzten Lebensstufe – ich war durch mehrere Katastrophen in meinem Leben gezwungen, sie auszubilden als eine Kraft, die oft nur darin bestand, dass ich den Tod nicht realisiert, nicht zur Ausführung gebracht habe. Stattdessen ließ ich die Zeit weiterfließen, unternahm nichts und blieb am Leben. Migräne, sagte jüngst mein Arzt, ist keine tödliche Krankheit, das wissen Sie doch. Ich habe Ja gesagt und gelacht. Zu ergänzen wäre vielleicht: Migräne ist keine tödliche Krankheit – außer man erlaubt es ihr, zum Beispiel dann, wenn man sichrettungslos in der Abhängigkeit von Medikamenten verliert.

Ich habe in meinem Leben nicht nur für meine Krankheit Resilienz gebraucht: Kindheit und Jugend in einer schwierigen Familie, Kontaktabbruch mit dem Elternhaus wegen einer frühen Ehe und Schwanger-