

Erich von Derschatta

Zur Psychosomatik des Rückens

Analyse und Behandlung

Obwohl die Rückenprobleme bisher nicht zu den klassischen von der Schulmedizin anerkannten psychosomatischen Krankheiten (z. B. Magengeschwür) gehören, werden auch unter Ärzten immer mehr Stimmen laut, die mit dem Rücken verbundene Symptome auch unter psychischen Gesichtspunkten referieren. So lassen sich laut Prof. Dr. Grönemeyer „die körperlichen und seelischen Wurzeln von (Rücken) Schmerz nicht auseinander definieren.“ (2) Ärzte der Uniklinik Heidelberg haben laut Focus den Dauerstress am Arbeitsplatz mit für die Rückenprobleme verantwortlich gemacht und psychotherapeutische Programme erfolgreich eingesetzt. Theoretiker der Complementärmedizin haben seit jeher jede Krankheit auf ihre psychosomatischen Hintergründe abgefragt. Dr. Ruediger Dahlke (1) und Louise Hay (3) sind die bekanntesten Vertreter dieser Richtung der universellen „Be-Deutung“ von Krankheitsbildern. Ganz gleich welcher „Schule“ die Autoren angehören, so wird immer wieder deutlich, dass der psychischen Genese der heute zur Volkskrankheit Nr. 1 mutierten Rückenproblematik eine wesentliche Bedeutung zukommt, die jedoch in den meisten Behandlerpraxen und Rückenschulen immer noch zu kurz kommt.

Die Be-deutung von Rückenproblemen

Abgesehen von immer noch weit verbreiteten Vorurteilen der psychosomatischen Betrachtungsweise gegenüber sind Rückensymptome oft schwerer als seelisch bedingte Probleme zu erkennen als beispielsweise Magenschmerzen, die ja gerade nach Beachtung „schreien“. Entweder sind Rückenbeschwerden eher lästig und werden auch von Betroffenen heruntergespielt, oder sie sind so gravierend, dass „Hexenschuss“ oder „Bandscheibenprobleme“ eine offensichtliche somatische Ursache haben und daher gar nicht erst auf psychische Hintergründe abgeklopft werden.

Eine andere Schwierigkeit besteht darin, dass sich Probleme oft „hinter dem Rücken“ des Bewusstseins manifestieren und sich dann als Beschwerden in den Vordergrund schieben wollen, wo sie die betreffende Person ja gerade nicht haben will.

Die mit dem Rücken verbundenen seelischen Themen sind oft ins Abseits verdrängte Gefühle, und es ist offensichtlich besonders schwierig für die Betroffenen, sie sich einzugestehen.

Aus der Vielfalt der mit dem Rücken verbundenen psychosomatischen Themen möchte ich hier die Beschwerdebilder und Krankheiten auswählen, die mit „Haltungsfehlern und Haltungsschäden“, also mit strukturellen Ungleichgewichten verbunden sind. Bekannte

Krankheitsbilder wie „Bandscheibenprobleme“, „Hexenschuss“ etc. lassen sich auch aus dieser Betrachtungsweise ableiten. Die Themen um die „Haltung“ herum haben auch mit „Aufrichtung“ und „Aufrichtigkeit“ zu tun und berühren damit eine grundsätzliche Dimension menschlichen Daseins. Da die Wirbelsäule über die Spinalnerven mit allen Körperbereichen und Organen vernetzt ist, wirken sich psychosomatisch verursachte Rückenprobleme auf den gesamten Organismus aus. Ebenso wirken Ungleichgewichte im Rest des Körpers unmittelbar auf den Rücken zurück.

Ich definiere hier den Rücken vom Hinterhauptsansatz bis zum Kreuz(stein), das sowohl Teil der Wirbelsäule (WS) als auch des Beckens ist. In den verschiedenen Abschnitten des Rückens und der WS wirken immer wieder andere emotionale Gegebenheiten. Dennoch ist der Rücken auch eine Einheit, und jeder Bereich steht mit den anderen in einer Wechselwirkung.

Im Wort „Haltung“ erkennen wir bereits eine wesentliche seelische Bedeutung des Rückens. Menschen nehmen eine „Haltung“ zu einer Situation ein, sie beziehen Position, setzen sich damit auseinander. Diese Haltung kann starr, „windelweich“ oder einfach flexibel und doch klar sein. Wie Menschen derartige „Haltungen“ (Einstellungen) dem Leben gegenüber immer wieder einnehmen, so wird sich auch ihr Rücken formen. Er mag dann starr, d. h. übergerade, verdreht oder biegsam und fest zugleich gestaltet sein. Im Extremfall mag manchen Menschen in der Kindheit ihr Rückgrat „gebrochen“ worden sein, sie haben sich daher in der Folge sehr schwer getan, ihre eigene Meinung, ihren eigenen „Standpunkt“ zu entwickeln. Ein solcher

„Bruch“ ist oft auch in der WS zu sehen. Menschen beschreiben dann, dass sie sich meist im unteren Rücken „wie abgebrochen“ fühlen. Manchmal zeigen sich solche „Brüche“, „Umbrüche“, „Abbrüche“ etc. auch in anderen Bereichen des Rückens, beispielsweise dort, wo ein Abschnitt in den anderen übergeht z. B. von der Brustwirbelsäule in die Halswirbelsäule („Witwenhügel“).

Da mit einer „Haltung“ auch oft eine aufrechte oder „aufrichtige“ Haltung verbunden ist, geht es bei haltungsbedingten Rückenthemen oft auch darum, inwieweit sich der betreffende Mensch herauswagen kann aus der Burg seiner Panzerungen und Verstecke, inwieweit sich ein solcher Mensch exponieren, möglicherweise sogar „herausragende“ Wahrheiten und Erkenntnisse preisgeben darf. Oder anders herum gesagt: inwieweit macht sich dieser Mensch „klein“, wie sehr glaubt er, sich „krumm legen“ zu müssen. Ein Rundrücken oder gar ein „Buckel“ weist auf diesen Aspekt hin. Wie sehr muss ein Mensch „buckeln“, sich anbiedern oder andienen, um, wie er glaubt, genügend Achtung von seiner Mitwelt zu bekommen! In unserer industriellen Gesellschaft, die so viele Errungenschaften in so kurzer Zeit hervorgebracht hat, scheint die Frage der Aufrichtung, der „Aufrichtigkeit“ immer mehr zu einer zentralen gesellschaftlichen und individuellen Frage zu werden. Wie weit verstecken sich die Menschen hinter Trends und Moden, ohne sich wirklich um existenzielle Fragen („Wer bin ich?“, „Wozu bin ich hier?“ etc.) ernsthaft zu kümmern. Krümme Rücken und daraus entstehende ernsthafte Erkrankungen können den Einzelnen, so er sich „hinter“fragt, direkt zu den Ursachen und möglicherweise Lösungen der Probleme führen. Eine der Hauptursachen für Rückenprobleme liegt nämlich in einer chronischen Überlastung des Gesamtsystems und speziell des Rückens als tragender „Säule“ im Organismus.

Der Rücken ist von Natur aus dafür angelegt, viel tragen zu können.

Zu früheren Zeiten waren es körperliche Lasten, die Menschen tragen mussten. Heute geht die Tendenz immer mehr dahin, seelische Lasten zu „ertragen“. Es ist bekannt und durch Studien nachgewiesen, dass der Dauerstress am und um den Arbeitsplatz, aber auch im Privat- und Freizeitbereich

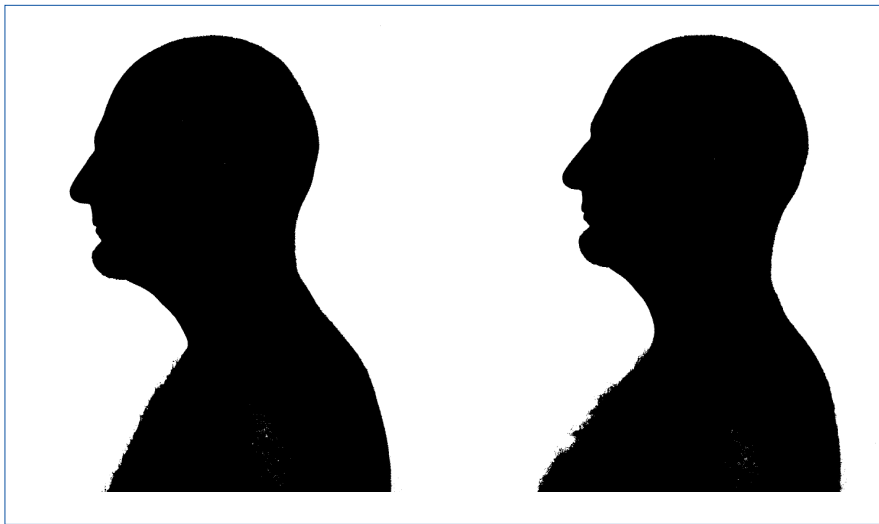


Abb. 1: Vor der ersten und nach der fünften Behandlung in Integrative Rückentherapie (IRT). Links: Es ist für mich anstrengend Haltung zu bewahren. Rechts: Ich fühle mich mehr in meiner Mitte, kraftvoller und selbstbewußter.

hauptsächlich für die Zunahme von chronischen Rückenproblemen verantwortlich ist. Die im Menschen angelegten „Kampf- oder Fluchtreaktionen“ führen dazu, wenn nicht körperlich immer wieder abgebaut, dass sie sich als Stressmuster in Muskelverspannungen und dann auch in Wirbelproblemen chronifizieren. An diesem Punkt trifft sich übrigens die moderne Stressforschung mit der bereits vom Vater der Körpertherapie Wilhelm Reich in den 1930-er Jahren des letzten Jahrhunderts postulierten seelisch bedingten chronischen Muskelverspannung.

Verbindet sich die Überbelastung des seelischen Systems mit einer eingefleischten Zu-„rück“-haltung der unliebsamen Gefühle (meist nicht ausgedrückte Aggressionen), dann sprechen Rückenschmerzen auch die Sprache einer handfesten Depression. Was immer wieder herunterge-„drückt“ werden muss, taucht wieder als depressionsbedingte Rückenschmerzen beim Einzelnen auf. Die Aggression und die Schwermut wenden sich gegen den Menschen, der sie dauerhaft nicht zum Ausdruck bringen kann, und belagern ihn mit un-„erträglichen“ Schmerzzuständen. Ungelebte Gefühle und schwierige Lebenssituationen können Menschen auch so weit zusammen-„stauchen“, dass die innen weichen Bandscheiben nachgeben und vorfallen.

Zusammenfassend können wir für den Moment schließen, dass psychosomatisch bedingte Rückenprobleme, die sich als Haltungsfehler oder -schäden zeigen, immer auch Konflikte zwischen dem Wollen des Einzelnen und seiner eigentlichen Wahrheit darstellen. „Die äußere Haltung entspricht der inneren bzw. verkörpert sie. Versucht jemand seine innere Haltung mit einer bewußt angenommenen äußeren zu vertuschen, wird das dem Betroffenen selbst Probleme machen.“ (Dahlke) So verschlimmern kompensierende Haltungen oft das Problem, statt es an der Wurzel anzugehen. Menschen verstecken mit einem übergraden Rücken, einer „kerzengeraden“ Hal-

tung, mit der sie eine vorbildliche Aufrichtung demonstrieren, oft einen „im Schatten hockenden, insgeheim buckelnden Kriecher oder Hohlkreuzler.“ (Dahlke) Diese Menschen sind eigentlich gebrochene Kinder, die sich durch Drill und Gehorsam eine äußerlich stramme Haltung haben antrainieren lassen, sie haben sich buchstäblich selbst wie Münchhausen aus dem Sumpf gezogen, ohne jedoch wirklich Eigenwillen und Aufrichtigkeit zu verkörpern. Ein Mensch mit starrem, übergeradem Rücken kann nicht flexibel auf Reaktionen der Innen- und Außenwelt reagieren.

Die einzelnen Abschnitte des Rückens und ihre Bedeutung

Der Rücken kann in verschiedene Abschnitte eingeteilt werden, die jeweils verschiedene Themen ansprechen. Durch die sanfte S-Kurve der Wirbelsäule ergeben sich Verbindungen zwischen Kreuzbein und mittlerer Brustwirbelsäule (Kyphose) und Lendenwirbelsäule und Halswirbelsäule (Lordose). Über die Chakren (Energieöffnungen), wie sie die Psychosomatische Energetik (nach Dr. Banis) von den östlichen Weisheitslehren entlehnt hat, können Hinweise auf psychosomatische Querverbindungen gegeben werden.

Die Schmerzen, wie sie oft im „Kreuz“-bereich auftreten, können durch einen zu starken Knick zur Lendenwirbelsäule oder auch durch das Gegenteil, das zu steil gestellte Kreuz, ausgelöst sein. Das 1. Chakra (Wurzelchakra), das in der Nähe des Steißbeins angesiedelt ist, hat mit existenziellen Themen zu tun, also mit Sicherheit, aber auch dem Maß an Lebensenergie und Vitalität, das dem Einzelnen zur Verfügung steht. Das „Kreuz“ ist eine Schnittstelle zwischen der Vertikalen und der Horizontalen. Dadurch ist dieser Bereich besonders anfällig für Probleme, die mit Themen einhergehen, die das Meistern des Lebens in seinen grundsätzlichen existentiellen Dimen-

sionen (z. B. dem Umgang mit Finanzen) betreffen. Der Meister der Atemtherapie, Ludwig Schmitt („Atemschmitt“), hat bereits in den 1950-er Jahren über das Kreuz geschrieben: „Wenn man vom Kreuz aus nicht fertig wird, ist man Objekt und nicht Subjekt. Wenn keine Kreuzarbeit da ist, hat man keinen Erfolg mit sich selber.“ (5)

Die Schnittstelle zwischen Kreuzbein und Lendenwirbelsäule ist anatomisch und emotional empfindlich für Drucksituationen, und im Bereich L5/S1 sind die meisten Bandscheibenvorfälle zu finden. Hier beginnt ein besonders anfälliger Bereich des Rückens, die Lendenwirbelsäule. Sie ist die Domäne des 2. Chakras, des Sexualchakras. Abweichungen in diesem Bereich sind das „Hohl“-kreuz (Überlordose) und der übergerade untere Rücken. Hier schießt auch schon einmal die „Hexe“ hinein, eine zu schnelle Bewegung kann diesen Bereich lahm legen und zu einem muskulären Hartspann führen. Der „Hexenschuss“ als Teil eines Bandscheibenproblems verdeutlicht ein zu viel oder zu wenig an Lebensenergie, die nicht richtig verteilt wird. Das „Hohl“-kreuz ver-rät nach Dahlke „den bemüht durchs Leben eiernden Biedermann, der versucht es allen recht zu machen und auch noch einen guten, d. h. respektablen Eindruck zu machen“. Nach bioenergetischen Grundsätzen ist dieser Bereich „überladen“ (overcharged), d. h. die sexuelle Energie kann nicht abgeführt werden. Der Gegenteil mit der übergeraden, manchmal geradezu nach vorne gezogenen LWS wirkt eher mit zu wenig Energie aufgeladen. Man spricht auch nicht zu unrecht vom „eingezogenen Schwanz“, was auf Ängste hinweist, die mit Existenzthemen und Blockaden der sexuellen Energie zusammenhängen könnte.

Wenn wir jetzt den Rücken weiter nach oben wandern, gelangen wir an einen weiteren „Knick“ im psycho-somatischen System. Der Übergang von der Lendenwirbelsäule zur unteren Brustwirbelsäule ist dem 3. Chakra (Solarplexus) zugeordnet und hat damit zu tun, wie Menschen mit Macht und Ohnmacht umgehen. Ein „gebrochenes Kreuz“ wird sich hier in Schwäche oder starrem Festhalten manifestieren. Die Muskeln, die im Bereich der BWS besonders gefordert sind, sind die Rückenstrecker neben der WS. „Mit kräftigen Rückenstreckern und aufrechtem Kreuz wird man ein freiheitlicher Mensch. In den Rückenstreckern liegt die Souveränität, das Königtum als Mensch.“ (Ludwig Schmitt). Wenn diese so wesentlichen Muskeln, die als einzige den Beugern der Vorderseite entgegenstehen und damit die Aufrichtung garantieren, speziell im Brustwirbelbereich fixiert und über-spannt sind, entsteht ein Rundrücken und des Weiteren ein richtiger Buckel. Die WS wird in diesem Bereich nach hinten gezogen. Menschen „buckeln“ oder machen sich „krumm“, um es denen „da oben“ recht zu machen. Das Bild des „Radfahrers“ wird häufig zitiert und versinnbildlicht ein nach oben Buckeln und nach unten Treten. Diese opportunistische Haltung geht mit einem Mangel an Eigenwillen

und Aufrichtigkeit einher. Krankheitsbilder in diesem Bereich ist die Scheuermann'sche Krankheit und der Morbus Bechterew, die beide auf verschiedene Weise eine Versteifung und mangelnde Fähigkeit, flexibel mit den Gegebenheiten des Lebens umzugehen, anzuzeigen.

In dem Bereich, in dem die Beugung nach hinten am stärksten ausgeprägt ist, befindet sich das 4. Chakra, das Herzzentrum. So hat ein Rundrücken noch eine weitere Bedeutung. Er stellt eine Art Schutz vor Verletzungen des Herzens dar, ein „Schildkrötenpanzer“, der die zarte Vorderseite schützt. Oftmals sind Menschen in diesem Bereich besonders hart und unempfindlich, aber auch naturgemäß sehr wenig beweglich. Entweder halten sich Menschen in diesem Bereich des Herzens sehr „zurück“, so dass dieser gesamte Bereich der BWS hinter die optimale Schwerkraftlinie fällt, oder der Rücken ist hier so gekrümmt, dass die Vorderseite um den Bereich der Brust und Schultern stark nach innen gezogen erscheint. In diesem Fall tun sich solche Menschen oft schwer, ihre Arme und Hände zu anderen hin auszustrecken und Liebe zu geben und zu empfangen. Im Rückenbereich auf der Höhe der Schultern finden wir häufig die „Flügel“, d. h. dort schieben sich die Schulterblätter nach hinten heraus („flügelahm“)

Um den 1. Brustwirbel / 7. Halswirbel herum finden wir eine weitere Bruchstelle im Rücken, den „Wittwenhügel“, eine sehr massiv von Muskeln und Bindegewebe verbackene Stelle, die den Knick zur Halswirbelsäule stark hervorhebt. Hier sammeln sich oft „Trauer und Resignation“. Die oberen Lungenbereiche, mit Kummer und Trauer assoziiert, werden vorne durch eine enge Führung der Rippen eingengt. Von diesem Bereich nach oben entlang der Halswirbelsäule ist der Bereich des 5. Chakras, des Kommunikationschakras. Ludwig Schmitt hat diesen Bereich mit „Selbstvertrauen und Minderwertigkeit“ in Verbindung gebracht. Wenn jemand den Kopf einzieht, drückt er Angst („Angst im Nacken“) und Depression aus oder er versteift sich und wird „halsstarrig“ oder reagiert „hartnäckig“ auf eine schwer zu bewältigende Situation. Es kann aber auch so sein, dass er den Kopf nach

oben reckt und arrogant wird. „Er erreicht dann sein Ziel, aber der Mensch geht verloren“. In allen Fällen hat die Haltung des Nackens etwas mit dem Thema „Wie kommuniziere ich mit der Welt?“ zu tun und hat immer auch Verbindung mit der Vorderseite, dem Hals, wo auch Kehlkopf/Stimmänderer den verbalen Ausdruck steuern. Direkt am Übergang vom Hals/Nacken zum Kopf findet sich eine letzte Schnittstelle des Rückens. Der 1. Halswirbel, der „Atlas“ symbolisiert eine oft sehr überlastete Stelle. Wenn er nur leicht verschoben ist, hat das meist gravierende Auswirkungen auf die gesamte Statik des Körpers, da der Wirbelkanal dadurch eingengt werden kann. Der griechische Titan Atlas musste aus Strafe die ganze Weltkugel auf seinen Schultern tragen, so wie viele Menschen heute die „Welt des Kopfes“ meilen hochhalten zu müssen. Das dichte und verspannte Bindegewebe entlang des Hinterhauptes kompensiert Ungleichgewichte in diesem Bereich. Hier drückt sich oft eine übermäßige Kontrolle der Kopfentscheidungen über den gesamten Rest des Organismus aus.

Die psychosomatische Bedeutung der Skoliose

Haben wir uns bisher mit den Abweichungen des Rückens in den einzelnen Abschnitten nach vorne und hinten auseinandergesetzt, stellt eine seitliche Abweichung einer geraden Wirbelsäule eine Besonderheit unserer Zeit dar, sind doch ca. 90 % der Bevölkerung heute von einer solchen leichten oder mittelschweren Skoliose betroffen: Neben der Schwäche der tiefen Muskeln des Rückens und der häufigen Verdrehungen am Arbeitsplatz (Bildschirmarbeit) sind möglicherweise gerade die psychosomatischen Hintergründe für diese Häufigkeit der Skoliosen verantwortlich. Meist sind diese Skoliosen auch noch mit leichten Verdrehungen verknüpft, so dass wir hier von einer „Torsions“skoliose sprechen. Skoliosen stellen immer eine besondere Belastung für den Rücken und die WS dar, besondere Muskelverhärtungen und Wirbelverschiebungen können die Folge sein. Oft sind Skoliosen auch mit einem Beckenschief-

stand verbunden und beeinflussen weitgehend die gesamte Körperstatik. Seelisch gesehen handelt es sich bei einer Skoliose immer um eine „unbewusste Abweichung von der Mitte“, der Mensch muss sich „winden“ und „verbiegen“, um seine Ziele zu erreichen. „Vor allem geht es hier um krumme Touren, die den Betroffenen gar nicht auffallen. Wie sie sich auch drehen und wenden, der Fehler liegt hinter ihrem Rücken.“ (Dahlke). Unbewusst drehen sich diese Menschen von einer Seite weg und wenden sich dadurch einer anderen zu.

Die rechte Körperhälfte entspricht der männlichen, die linke der weiblichen Seite, die von der jeweils gegenüberliegenden Gehirnseite gesteuert wird. Durch das Familienstellen, das der Psychotherapeut Bert Hellinger entwickelt hat, sind wir heute für familiäre Systeme sensibilisiert. So kann uns eine Skoliose etwa anzeigen, ob sich der Mensch in seiner Familie von einem Elternteil abwenden und sich damit dem anderen zuwenden musste und welche Dynamiken und Hintergründe damit verbunden waren. Wir können uns eine solche „Abweichung“ geradezu räumlich klarmachen und manche auch seelische „Verdrehtheiten“, die ein Mensch leben muss, besser verstehen lernen. So wird auch deutlich, dass bestimmte Teile in einem selbst im Dunkeln bleiben, nicht wirklich erhellt und gelebt werden. Erst eine bewusste, auch körperlich vollzogene Hinwendung zu einer oder der anderen Seite kann ein neues körperliches und seelisches Gleichgewicht schaffen.

Ganzheitliche Rückentherapie

Eine Analyse des Rückens aus psychosomatischer Sicht kann bei aller existenzieller Wahrheit lediglich eine Landkarte bedeuten. Erst wenn Menschen tatsächlich den Weg des Heilwerdens gehen, kann eine solche Analyse ganz individuelle Unterstützung bieten.

Psychotherapeutische Hilfestellung, so haben Untersuchungen gezeigt, kann Rückenprobleme deutlich verbessern. Eine Verhaltenstherapie, wie sie von den Kassen getragen wird, kann den Teufelskreis von „Auslöser – Schmerz – Ängste – mehr Schmerz“ durchbrechen helfen. Auch Entspannungstherapien wie die funktionale Entspannung nach Jacobsen werden in Verbindung mit Gesprächstherapien bei Rückenproblemen von immer mehr Psychologen eingesetzt. Es bleibt die Frage, ob damit die tieferen Ursachen von „Fehlhaltungen“ berührt werden und bleibende Verbesserungen erreicht werden. Charakterstrukturen und entsprechende Muskelpanzer haben sich über Jahre verfestigt und können nicht in einigen Psychotherapiestunden abgearbeitet werden.¹

Meiner Erfahrung nach kann ein Erfolg erst dann stabilisiert werden, wenn es gelingt, Körper und Geist in einen einheitlichen Prozess einzubinden.

¹ Die Modifizierung charakterlich bedingter Körperstrukturen („Charakterpanzer“) haben sich körperorientierte Psychotherapeuten in der Folge von Wilhelm Reich über Alexander Lowen („Bioenergetik“) bis Jack Painter („Posturale Integration“) zum Ziel gesetzt. Jack Lee Rosenberg kommt in seiner Beschreibung „segmentaler Haltemuster“ auf ähnliche Aufteilungen und Zuordnungen wie die oben beschriebenen Abschnitte. (in: Marlock/Weiss (Hrsg.): Handbuch der Körperpsychotherapie S. 682ff)



Erich von Derschatta

ist Heilpraktiker und Körpertherapeut in Coburg. Ausbildung 1982 in Tiefengewebsmassage nach Ida Rolf, Hakomitherapeut, Mitbegründer und langjähriger Ausbilder des „Instituts für Strukturelle Körpertherapie“ in Nürnberg, Dynamische Wirbelsäulentherapie nach Popp, Pilatestrainer, z.Z. in Qui Gong Ausbildungsausbildungen in „Integrativer Rückentherapie“ (IRT) bei Coburg seit 2005. Ausbildung in NPSO (Neue Punktuelle Schmerz- und Organtherapie) nach Siener 2007

Kontakt:
Weimarerstr. 47a D-96450 Coburg
Tel. / Fax: 09561 / 79110
www.integrative-rueckentherapie.de



Abb. 2: Die achtsame Berührung und Bindegewebsmassage in der Integrativen Rückentherapie (IRT)

Nehmen Menschen ihre Rückenprobleme und die damit verbundenen seelischen Themen real als denselben Vorgang wahr (Wilhelm Reich sprach von einer „funktionalen Identität von Körper und Seele“), kann Veränderung möglich werden.

Die körperorientierte Hakomi-Therapie, von amerikanischen Therapeuten Ron Kurtz (4) begründet, basiert darauf, über die achtsame Hinwendung zu den Körperreaktionen des Patienten die darin verborgenen und eingeschlossenen Glaubenssätze freizulegen. Wenn das „Hintergrundrauschen“ des Alltagsbewusstseins durch langsames Hineinspüren in Körper und Seele zurücktritt, können die eigentlichen Themen in den Vordergrund „rücken“. Wenn der Patient in seinem Körper die festgehaltenen Gefühle fühlt, kann er neue Wege zu seiner Heilung beschreiten. „Wir verfolgen fortwährend die ‚Spuren des Körpers‘, achten auf den Wechsel im Gesichtsausdruck und Gesten, Abweichungen in der Haltung, um zu sehen, welche Wirkung wir erzielen und was wirklich vorgeht.“ (Kurtz).

„Innere Achtsamkeit“ wird immer häufiger in der Medizin als wertvolles Instrument von Veränderung angewandt. So hat der amerikanische Arzt Jon Kabat-Zinn „nur“ durch Achtsamkeit und Meditation in seiner von ihm gegründeten „Stressklinik“ in Californien Erfolge bei der Heilung teilweise schwerer chronischer Krankheiten erreichen können. Im Fall von meist chronischen Rückenbeschwerden helfen kleinste Veränderungen der „Haltung“, achtsam wahrgenommen, oder „Berührung in Achtsamkeit“, die jeweiligen Anschauungen fühlbar zu machen. Der Patient wendet sich durch solche therapeutischen Interventionen, vielleicht erstmals, seinem Rücken bewusst zu, fragt also in seinem Körper-Geist-System selbst an, was die Bedeutung seiner Schmer-

zen sein könnte. Meist „antwortet“ dann das Symptom und offenbart auf seine ganz eigene Art die in ihm enthaltene Botschaft.

Als Therapeuten unterstützen wir den Patienten beispielsweise darin, eine Krümmung seines Rundrückens noch ein wenig zu verstärken, oder wir nehmen dem Patienten den „Druck“ ab, den er permanent auf sich und seinen Rücken ausübt. Erst dann kann er möglicherweise die Last wirklich spüren, die er sein Leben lang herumträgt, und er kann auch sofort die „Entlastung und tiefe Entspannung“ wahrnehmen, wenn er konkrete körperliche Unterstützung fühlt. Die in körperlichen Schmerzen enthaltenen seelischen Schmerzen werden hierdurch dahin gebracht, wo sie wirklich gelöst werden können, nämlich auf die seelische Ebene. Vermittels der Hände des Therapeuten kann er in ein Zwiegespräch mit seinem Rücken kommen, das von der Frage ausgeht: „Was würden meine Hände zu Deinem Rücken sagen, wenn sie sprechen könnten?“ Durch solche Interventionen gelangt der Klient immer tiefer in seinen Prozess und hat die Chance, die meist aus der Kindheit kommenden Glaubenssätze (z. B. „ich fühle mich klein“) zu transformieren. „Der wichtigste Nutzen von Berührung liegt in der Suche nach Bedeutung. Wir berühren in Innerer Achtsamkeit und planvoll.“ (Kurtz). Wirklichen „Rückhalt“ kann nur jemand erfahren, wenn er in einem bewussten Moment den Therapeuten körperlich als Stellvertreter eines Elternteils hinter seinem Rücken spürt und diesen sagen hört: „Ich stehe hinter Dir“. Jetzt kann er die gewünschte Stärkung und „Rückendeckung“ erstmals ganz in sich und seinen Rücken aufnehmen.

Hat sich auf diese oder ähnliche Weise die achtsame Wahrnehmung seiner selbst im System des Patienten etabliert, können wir einen Schritt weitergehen. In der „Integrativen Rückentherapie“ (IRT) arbeiten wir auch am Gewebe selbst und unterstützen eine für den Patienten ganz neue „Körperhaltung“. Wir helfen über tiefe Bindegewebsmassage und sanfte Wirbelbehandlungen den Menschen Stück für Stück zu seiner vollen Größe aufzurichten (vgl. CO'MED 2/2006). Dabei können sich manchmal die im Gewebe eingeschlossenen Gefühle zeigen, oder der Betreffende kann unmittelbar erleben, dass sein Körper verformbar und keineswegs so fest gefügt ist, wie er sich selbst eingeredet hat. Speziell am Schluss der Sitzung lassen wir ihn das Ergebnis der Behandlung achtsam überprüfen und veranlassen ihn, auch im Raum herumzugehen. Wir fragen ihn, mit welcher „neuen“ Haltung er jetzt in seine Welt geht, welche Beziehungen er jetzt wie gestalten möchte. Eine zunächst sicher ungewohnte aufrechtere Haltung kann ihm Modell werden für sein „anderes“ Leben, und ganz nebenbei können auch seine Schmerzen verschwinden. Um einen solchen Prozess in sein Leben zu integrieren, ist auch Zeit und wiederum tägliche achtsame Hinwendung hilfreich. Vielleicht bedarf es einiger vertiefender Sitzungen oder auch positiver Rück-



Abb. 3: Links: Person mit „Zurückhaltung und Beugung im Brustwirbelbereich. Rechts: Person mit kompensiertem übergeraden Rücken („Hagstolz“).

meldung aus seinem Umfeld. Manchmal können auch unterstützende Übungen (z. B. aus dem Pilargon-Training mit Pilates, Arica und Qi-Gong, vgl. CO'MED 9/2006) die Aufrichtung beibehalten helfen.

Das wichtigste Heilmittel ist jedoch die versöhnliche Hinwendung zu sich selbst.

„Ich bin mein Rücken, und ich schenke mir selbst Liebe und Unterstützung“ ist ein Beispiel für Affirmationen, die dem Menschen helfen, den Kontakt zu sich selbst auszubauen.

Menschen mit einem wirklich aufrechten und balancierten Rücken, der Stolz und Demut, Würde und Zugewandtheit gleichermaßen zum Ausdruck bringt, finden wir in unseren Breitengraden selten. Menschen mit solchen Rücken finden wir eher noch in „primitiven“ Gesellschaften, die derartige Eigenschaften und ihre Verkörperung hochhalten. Dennoch geht der Weg dahin, auch bei uns ein neues Bewusstsein für unseren „Hintergrund“, für das, was uns trägt und was uns als Menschen ausmacht, zu entfalten. Die Formel: „ein gesunder Rücken in einem aufrechten Menschen“ könnte für einen solchen Weg stehen. Dieser Weg verträgt sich gut mit Rückenschulen, Fitness und Wirbelsäulengymnastik. Er bezieht jedoch mehr Leben und Wahrheit ein und ist obendrein noch wirksamer für die Genesung des Einzelnen.



Literaturhinweise

1. Rüdiger Dahlke: Krankheit als Sprache der Seele. Goldmann Verlag 1999
2. Dr. Dietrich Grönemeyer: Mein Rückenbuch. Zabert Sandmann Verlag 2006
3. Louise L. Hay: Heile deinen Körper. Lüchow Verlag 1989
4. Ron Kurtz: Körperzentrierte Psychotherapie – Die Hakomi-Therapie. Synthesis Verlag 1985
5. Ludwig Schmitt: Atem und Körpermuster (unveröffentlichte Arbeitsnotizen). 1950 bis 1960