Ihr Rücken ist auch ein Ausdruck Ihrer Seele

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **49 (1992)**

Heft 7: **Den Rücken natürlich an- und entspannen**

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-557963

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Ihr Rücken ist auch ein Ausdruck Ihrer Seele

Unsere Zeit ist geprägt durch das Engagement für Einzelinteressen, welche einander mitunter diametral gegenüberstehen und dadurch meist zerstörerisch wirken. Das ist beileibe nicht nur in Politik und Wirtschaft zu beobachten, sondern in hohem Masse auch in der Medizin. Dem Wohlstand wird fast alles geopfert, zurück bleiben die schweren Wunden, die Mensch und Natur zugefügt werden. Am Beispiel des menschlichen Rückens, mit dem sich heutzutage so viele Leute eher herumplagen, als sich seiner wundersamen Elastizität und zentralen Stütze erfreuen zu können – wie uns das die wildlebenden Tiere vormachen –, möchten wir aufzeigen, wie wohltuend und heilend ganzheitliches Denken und Handeln sein kann.

Gesunde Wirbelsäulen sind ein Sinnbild für Lebensfreude, Anmut und Schönheit – aber der Mensch muss etwas dafür tun.

Es gibt Gelehrte, die versichern, der Mensch sei eigentlich nicht für den aufrechten Gang gebaut worden, sondern dazu, auf allen vieren zu gehen. Mit den vielen Beschwerden, die sich aus Fehlstellungen und dadurch bedingten Verkrümmungen am Skelett ergeben, zahle der Mensch noch heute den Preis dafür, dass er sich «aufgerichtet» habe.

Diese Auffassung entspringt einem Denken, das eher mechanisch orientiert ist und das Skelett auf seine reine Funktionstüchtigkeit untersucht. Deshalb ist sie einseitig und nicht länger vertretbar, weil sie Aspekte ausser Betracht lässt, denen ebenso grosse Bedeutung zukommt: die Arbeits- und Lebensbedingungen, das soziale Umfeld, geistige und seelische Einflüsse, die unsere Wirbelsäule – gut oder schlecht – beeinflussen können.

Der Volksmund trifft die Dinge des Lebens oft erstaunlich gut, ohne dass man's merkt, wenn man sich seiner bedient. So hat ein Mensch beispielsweise nach einem Schicksalsschlag, bei Beziehungs- oder anderen, tiefsitzenden Lebensproblemen «schwer zu tragen». Man sieht ihm buchstäblich an seinem Gang an, dass keine Lebensfreude aufkommen will, dass vielmehr die Last des Lebens den Mann oder die Frau zu erdrücken scheint. Solche Gefühle können nämlich, wenn sie zum Dauerzustand werden, tiefe Veränderungen im Bindegewebe, in Muskeln und Knochen hervorrufen, ja sogar die Wirbelsäule krümmen – bis hin zu chronischen Rückenschmerzen. Dann ist man schnell versucht zu sagen: «Nicht genug der seelischen Schmerzen, jetzt auch noch die körperlichen. Womit hab' ich das bloss verdient!» – und kommt dem Zusammenhang nicht auf die Spur. Da helfen Schmerzmittel oder chiropraktische Eingriffe nur temporär, weil die Ursache tiefer liegt.

Gefühle können Knochen formen

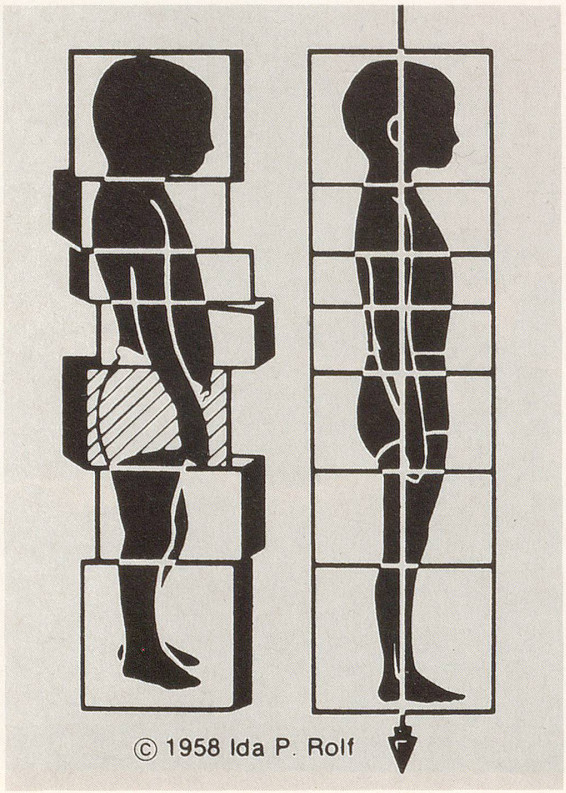
Werden wir etwas konkreter: Ein Mensch, der beispielsweise eine Phase der Furcht, des Kummers oder der Wut durchläuft, drückt das nur allzuoft durch eine Körperhaltung aus, die für seine Umgebung leicht als Ausdruck seines augenblicklichen gefühlsmässigen Zustandes erkennbar ist. Hält er an diesem Zustand fest oder baut er ihn – aus welchen Gründen auch immer – fortwährend auf, dann formt sich in ihm etwas, was wir als «Verhaltensmuster» bezeichnen können. Das entsprechende muskuläre Zusammenspiel beginnt sich zu verfestigen. Einige Muskelpartien verkürzen und verdicken sich, auf andere greift Bindegewebe über, andere wiederum werden in Verbindung mit dem dazugehörigen Gewebe sogar unbeweglich.

Ist dieser – von ganzheitlich denkenden Körpertherapeuten immer häufiger beobachtete – Prozess einmal in Gang gesetzt, dann hat sich die körperliche Grundlage bereits stark verändert. Den Wechselwirkungen sind Tür und Tor geöffnet. Man fühlt sich im Körper eingeengt, verhärtet sich gegenüber freien Gefühlen und reagiert entsprechend auf die Umwelt. Die spürbare körperliche Beengung nimmt die Umwelt meist schneller wahr als der oder die davon Betroffene, weil sich bereits die Gewöhnung eingespielt hat. Diese wirkt sich erneut auf das Seelenleben aus, das zu verkümmern droht. So spielen sich die Kettenreaktionen weiter ab, bis Ursache und Wirkung vollends durcheinandergeraten sind. Nur der Zustand wird immer unerträglicher. Man möchte am liebsten «aus der Haut fahren», aber daran hindert einen das dumpfe Gefühl, es doch nicht zu schaffen.

Wir haben uns bewusst einem seelischen Aspekt im Zusammenhang mit den verbreiteten Rückenschmerzen als erstes angenommen, weil dieser im Zeitalter der raschen chirurgischen Eingriffe, der Kortisonbehandlungen und ganz allgemein der Betrachtungsweise des menschlichen «Gerüstes» als einer Summe von mechanischen Teilen, die beinahe beliebig repariert oder durch Kunststoff ersetzt werden können, viel zu kurz kommt. Leider gehen heute noch viele Ärzte davon aus, dass der Körper eine feste Masse bilde, die, abgesehen von Einflüssen durch Unfälle oder Alter, im grossen und ganzen in ihrer Form festgelegt sei. Daher auch die Annahme, vieles sei «Schicksal». «Meine Skoliose (Verkrümmung der Wirbelsäule) ist vererbt. Mein Vater und mein Grossvater hatten auch schon eine», hört man Patienten klagen. Das stimmt, wenn überhaupt, nur bedingt. Wir kennen heute Fälle, wo Kinder den genau gleichen, Rückenschmerzen verursachenden Gang des Vaters übernommen haben, bei dem er aber von einem Unfall stammte. Vererbung? Mitnichten! Viel eher unbewusste Nachahmung, die erst beim Bewusstwerdungsprozess überwunden werden konnte.

Sind die einzelnen Körperteile des Menschen im Lot, so verhalten sie sich am günstigsten gegenüber der Schwerkraft, und viele Verspannungen, die zu Beschwerden führen, können vermieden werden.

Einen solchen Prozess kann die von der deutsch-amerikanischen Biochemikerin und Ärztin Dr. Ida Rolf entwickelte und heute weltweit erfolgreiche Methode des Rolfing, einer tiefgreifenden manuellen Körperarbeit, in Gang bringen. Dr. Rolf hatte jahrelang Muskelgewebe und Zellstrukturen untersucht und entdeckt, dass körperliche und gefühlsmässige Traumata das Muskel- und Bindegewebe versteifen und verhärten können. Wenn dies geschieht, scheint der Körper seinen natürlichen Zustand und seine Vitalität aufzugeben. Er verliert an Beweglichkeit und Gleichgewicht. Mit intensiver Muskel- und Bindegewebsbehandlung werden die hinter jeder Verspannung versteckten Gefühle wieder wach, sie können «freigesetzt» werden, und dies gibt dem Körper seine natürliche Entspannung zurück. Da diese ganz speziellen Massagen, die sich jeweils nur einzelnen Körperteilen annehmen, äusserst tief gehen, wird der Patient öfters starke Durchbrüche von Gefühlen und auch Schmerzen erleben, die aber zum Prozess der «Befreiung» von den «Panzern» im Körper gehören.



Mehr Bewusstsein, weniger Schmerzen

Natürlich spielen auch funktionale Aspekte eine grosse Rolle bei den Rückenschmerzen, die in der Schweiz heute schon an zweiter Stelle der zu Invalidität führenden Erkrankungen stehen. Nur bei einem kleineren Teil von Patienten ist ein eingeklemmter Nerv, ein Bandscheibenvorfall oder eine Verengung des Wirbelsäulenkanals Grund für andauernd auftretende Schmerzen.

Deine Wirbelsäule sei Dein Freund!

Die meisten der in unserer heutigen Zivilisation sehr stark verbreiteten Rückenbeschwerden sind keineswegs unweigerlich hinzunehmende Schicksale, sondern eindeutig auf Fehler im Umgang mit der Wirbelsäule zurückzuführen. Mit den folgenden Ratschlägen wollen wir Ihnen helfen, ein neues Verständnis und Bewusstsein für Ihren Rücken zu entwickeln – und aufzeigen, wie Sie in dieser Hinsicht gut zu sich selbst sein können:

Verschaffen Sie sich anatomische Kenntnisse (siehe Literaturhinweis). Sitzen, stehen, tragen, liegen, bücken Sie sich richtig! Verharren Sie, auch wenn Sie einen sitzenden Beruf ausüben, nicht zulange in der gleichen Position. Stehen Sie zwischendurch auf und bewegen Sie Ihren Rücken! Einige regelmässig dafür verwendete Minuten genügen.

Verstehen Sie Ihren Rücken als Freund – und freundschaftliche Beziehungen wollen gepflegt werden, sollen sie nicht verkümmern. Tun Sie dreimal täglich etwas ausschliesslich Ihrer Wirbelsäule zuliebe, jeweils fünf Minuten morgens, mittags und abends.

Ebenso wie Unterbelastung stützende Muskelgruppen reduziert und dadurch das Skelett angreift, ist Überbelastung gefährlich. Wählen Sie ausgleichende Sportarten, die viele Muskelgruppen aktivieren und auch Gleichgewichtsreaktionen erfordern.

Und schliesslich ein kleiner Test: Beobachten Sie sich beim Zähneputzen! Spüren Sie, wie Sie die Unter- und Oberarme bis hin zu vielen Rückenmuskeln anspannen, als ob Sie zwanzig Kilogramm in der Hand hielten. Das muss nicht sein. Versuchen Sie, es so locker wie möglich, fast spielerisch, anzugehen, nur aus dem Handgelenk heraus! Ein neues Gefühl der Entspannung überkommt Sie. Probieren Sie's auch mit anderen alltäglichen Bewegungsabläufen!

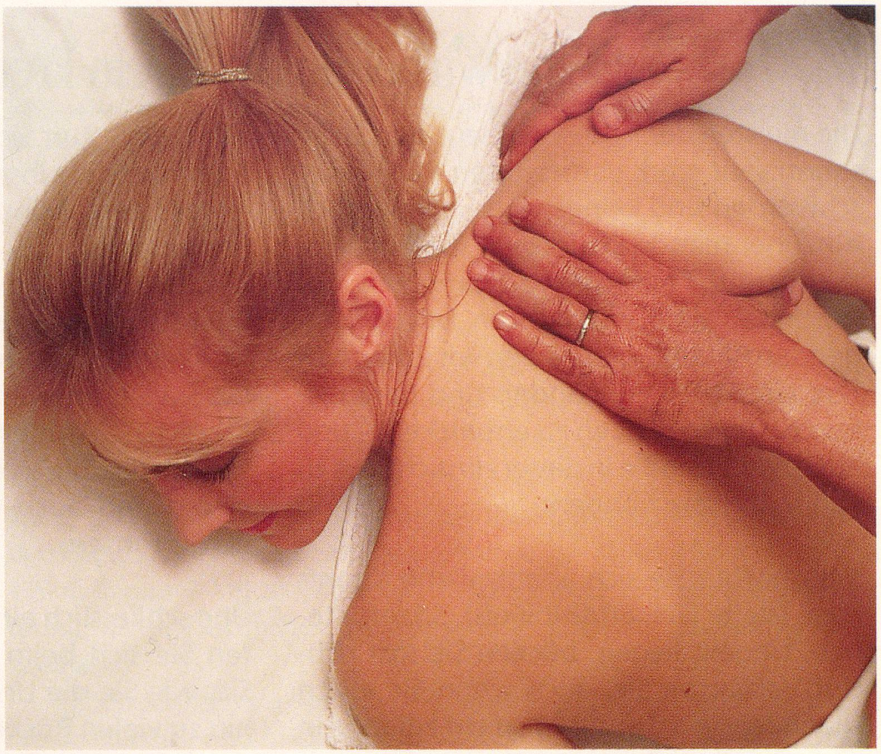
Weit häufiger sind Fehlhaltung, Fehlbelastung, ungleichmässig ausgebildete Muskulatur und Verkürzung einzelner Muskelgruppen. Ausserdem tragen die vorwiegend sitzende Tätigkeit am Arbeitsplatz, unnatürliche Bewegungsabläufe bei körperlich anstrengenden Berufen und ungenügende Ausgleichsmöglichkeiten bei Sport- und anderen Freizeitbeschäftigungen weiter dazu bei, dass heute fast jeder irgendwann einmal mit Rückenschmerzen zu tun hat.

Nach Dr. Rolf verursacht jede Verspannung eine weitere, die diese automatisch und unbewusst «auszugleichen» versucht. So verlaufen die Fehlstellungen oft von oben bis unten durch den Körper. Den besten und schmerzfreien Ausdruck findet der Körper aber, wenn er, wie schon der Volksmund sagt, buchstäblich «im Lot» ist (siehe Abbildung Seite 8), d.h. wenn die einzelnen Körperteile wie Bausteine in der Fallinie aufeinanderliegen. Dahin arbeitet Rolfing, eine Methode, mit der schon unheilbar scheinende chronische Rückenleiden beendet (und manche Operation verhindert) werden konnten.

«Rolfer» sind speziell für diese manuelle Körperarbeit zusätzlich ausgebildete Ärzte. Ihre Stärke ist es, nicht nur, wie etwa Chiropraktiker

Literatur:

Don Johnson, Rolfing und die menschliche Flexibilität, Synthesis Verlag, Essen
C. Hauser-Bischof, Rückenschule, Birkhäuser Verlag, Basel



Hinter jeder körperlichen Verspannung steckt auch ein Gefühl. Tiefe Bindegewebsmassagen wie das Rolfing können helfen, sich von «Gefühlspanzern» zu befreien.

(deren wertvolle Arbeit hier nicht etwa gemindert werden soll), Gelenke wieder «zurechtzumanipulieren», sondern auch die seelischen Ursachen miteinzubeziehen, um dadurch dem Patienten eine dauerhafte Veränderung in seiner Einstellung zum Körper zu ermöglichen. Der Körper ist nämlich sehr flexibel und kein festes Gefüge. Er ist erfüllt von Leben, von Bewusstsein, von Energie und deshalb auch fähig für Veränderung. So – und nicht als komplizierte Maschine, welcher man ausgeliefert ist – ist auch die Wirbelsäule zu verstehen. Damit haben wir schon den Anfang gemacht zur Vorbeugung gegenüber einer grossen Volksplage, die es eigentlich nicht geben dürfte.

Die Hilfe aus der Heilpflanzenwelt

Ganzheitlich eingestellte Ärzte und Therapeuten «versteifen» sich nie auf eine einzelne Methode. Vielmehr orientieren sie sich an der Vielfalt, die uns die Schöpfung hinsichtlich der heilenden Kräfte anbietet. Und dazu gehören natürlich auch die Heilpflanzen. So weiss man aus vielfach überlieferter Erfahrung, dass die Heilpflanze Symphytum (Beinwell oder Wallwurz), vor allem als Frischpflanzenextrakt, wie es auch Alfred Vogel entwickelt hat, die meisten Formen von Gelenkerkrankungen bis hin zu arthrotischen Beschwerden sehr günstig beeinflussen kann. Auch Arnika (äusserlich und innerlich) oder Brennesseln in Form von frischen Blättern (äusserlich) oder als Tee zeitigen oft erstaunliche Wirkung.