

Über chronische Rückenschmerzen, ihre Ursachen und Möglichkeiten einer Selbstbehandlung

von Matthias Majors

Vorwort

Noch ein Buch zum Thema Rückenschmerzen.

Wenn Sie ein Buch lesen möchten, das ein Arzt, ein Physiotherapeut oder ein/e Prominente/r geschrieben hat, dann können Sie jetzt aufhören zu lesen und Ihr Geld sparen.

Ich bin Laie. Wie Sie. Ich schreibe ein Buch über Rückenschmerzen, weil es unter all der Literatur zu dem Thema eines noch nicht gibt: eine ausführliche Darstellung der möglichen Selbstbehandlung von (chronischen) Rückenschmerzen.

Ausgangspunkt sind gute 10 Jahre selbsterfahrener Rückenschmerzen. Ich weiß nicht wie viele Orthopäden, Osteopathen, Physiotherapeuten und andere Spezialisten für Rückenprobleme ich in diesen 10 Jahren kennen gelernt habe. Ich weiß ebenso wenig, wie oft man an mir „rumgedrückt“ hat um eine „Blockade“ durch ein kurzes Knick-Knack zu lösen, mir eine Spritze mit Kortison in die vermeintlich entzündete Stellen gegeben hat oder mir empfohlen hat meine Bauchmuskeln zu trainieren. Ich weiß aber noch, wie oft ich nach diesen Besuchen bei den Spezialisten nach Hause ging und immer noch Schmerzen hatte und wie oft ich nach wiederholten Besuchen beim gleichen Arzt dann irgendwann mitleidig angeguckt und mir suggeriert wurde, dass es ggf. meine psychische Verfassung ist, die mich von der Heilung abhalte. Manche dieser Besuche bringen mich heute noch zum Lachen, sowie der Besuch bei einer Berliner Ärztin, die mich vor einen Spiegel stellte, während Sie mich chirotherapeutisch manipulierte und dann plötzlich ihren Kopf unter meinen Achseln durchsteckte und während sie mich durch den Spiegel anblickte zu mir sagte: „Diese Verspannung hier, die entsteht, weil Sie sich nicht mitteilen – sie müssen anfangen Tagebuch zu schreiben.“ Trauriger für mich war da die Erfahrung mit einer Physiotherapeutin, der ich sagte, dass ich nach den berühmten 6 Behandlungen Physiotherapie im Quartal, immer noch Nackenschmerzen hätte und die das mit dem schönen Satz kommentierte: „Verspannungen haben wir alle mal.“ Der Höhepunkt dieser Schmäckerl aus dem Reich der Gesunden war aber die Berliner Leitstelle, die Anrufende bei der Auswahl eines Arztes beraten soll. Ich rief dort an, nachdem ich bereits 6 Monate an Dauerschmerzen in den Schultern litt. Meine Muskelverspannungen waren z.T. so stark, dass ich den Arm nicht mehr voll heben konnte. Die freundliche Person am Ende der Leitung, der ich gerade klar gemacht hatte, dass dies so nicht weiter gehen könne und ich jetzt doch gerne mal einen Tipp hätte, welcher Spezialist mir ggf. helfen würde können, sagte zu mir die weisen Worte: „Zuallerst mal sollten Sie einen Urlaub machen. Sie klingen sehr gestresst. Vielleicht ist das ja die Ursache Ihrer Schmerzen?“

Ich bin Laie. Wie Sie. Aber nach diesen Erfahrungen besann ich mich darauf, dass ich auch Geisteswissenschaftler bin und dass ich mich an der Uni mit sehr komplexen Gedankengebäuden und philosophischen Themen beschäftigt hatte. Warum also auch nicht dies wagen: Sich selbst heilen. Bücher lesen, das Internet durchstöbern, alternative Heilmethoden ausprobieren und Schritt für Schritt der Lösung meiner Rückenproblematik entgegenforschen.

Als ich damit begann, wandelte sich der Zugang zu meinen Schmerzen. Ich fing an Sie als Aufgabe zu betrachten, die gelöst werden wollte und mich selbst als lebendes Experiment. Durch dieses neue, weniger verzweifelte Herangehen an mich und meine Schmerzen, wurden diese etwas erträglicher und das Thema insgesamt bekam fast die Qualität eines „Hobbies“. Heute zeigen Untersuchungen zu

chronischen Schmerzpatienten, dass diese oftmals tatsächlich die besseren Experten zu ihren Problemen sind, als die behandelnden Ärzte.

Über die Jahre eignete ich mir also einiges Wissen an, probierte verschiedene Therapieansätze aus und entdeckte mehr und mehr einen Weg aus dem Dschungel meiner Rückenprobleme.

Ich bin Laie. Und ich bin Geisteswissenschaftler. Was ich Ihnen mit diesem Buch anbieten will sind Module zur Selbstbehandlung Ihrer Schmerzen. Ich habe diese Module nicht erfunden. Ich habe sie gefunden. Und meine Hoffnung ist, dass die Mitteilung des von mir Gefundenen Ihre Suche verkürzt. Denn wenn Sie bis hierhin weiter gelesen haben, gehe ich davon aus, dass Sie z.Zt. ähnliche Erfahrungen machen, wie ich Sie gemacht habe...

Noch einmal: Ich bin Laie. Ich möchte Sie darauf hinweisen, dass eine Selbstbehandlung von Rückenschmerzen in völliger Eigenverantwortung stattfinden muss. Die in diesem Buch dargestellten Übungen und Methoden stammen zwar ausnahmslos aus den eher „sanften“ Therapieansätzen, dennoch sollten Sie immer folgendes beherzigen:

- Lassen Sie länger andauernde Schmerzen immer auch von einem Arzt abklären.
- Üben Sie nie gegen Ihren Schmerz.
- Wenn Sie nach einer Übung neue oder stärkere Schmerzen haben, lassen Sie die Übung zunächst weg.

Auch wenn alles hier Geschriebene und Gezeigte nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt worden ist, übernehme ich keinerlei Haftung. Was mir geholfen hat muss nicht auch Ihnen helfen.

Ich hoffe aber sehr, dass meine durchaus begründet vorgebrachten Vorschläge Ihnen helfen werden.

Inhalt

- Körper und Geist – Unser Bild von uns selbst
- Schmerzen
- Muskelverspannungen
- Haltungsprobleme – unbewusstes Verhalten und muskuläre Dysbalancen
- Das Subjekt und die Außenwelt – Ursachen von Haltungsproblemen
- Schmerzfreiheit – Leichtigkeit – Freiheit
- Zusammenfassung: Was es jetzt zu tun gilt
- Selbstbehandlung Rückenschmerzen – der Trainingsplan

Körper und Geist – Unser Bild von uns selbst

Ein Buch über Rückenschmerzen mit einer Abhandlung über das Thema ‚Körper und Geist‘ zu starten scheint ungewöhnlich. So verspreche ich auch, mich an dieser Stelle kurz zu fassen. Dennoch, ich bin der festen Überzeugung, dass die Art und Weise, wie wir über uns denken – unser Weltbild sozusagen – erheblichen Einfluss auf unseren Umgang mit uns selbst hat und damit auch auf eventuelle Schmerzen, die wir haben.

Die Psyche ist schuld

Jede/r von Ihnen kennt sicherlich dieses Beispiel: Sie berichten einem Arzt oder einem Familienmitglied von Ihren Schmerzen, erzählen, wie Sie nun schon seit Monaten oder Jahren diffuse Muskelschmerzen haben, Verspannungen im Nacken, im unteren Rücken etc., und wie Ihnen bisher nichts und niemand hat helfen können. Nach einer Weile merken Sie, wie der Blick Ihres Gegenübers immer mitleidiger wird, bis diese Veränderung der Miene des Gesprächspartners schließlich in dem Satz mündet: „Hast Du schon mal darüber nachgedacht, ob das Ganze ggf. psychische Ursachen hat?“

Die Idee, die Ihr Arzt oder Ihr Familienangehöriger hier offensichtlich vertritt ist folgende: Krankheiten äußern sich in Symptomen. Symptome haben eine eindeutige Ursache. Das ist die Idee einer notwendig in sich geschlossenen Kausalkette. Nichts in der körperlich wahrnehmbaren Welt, darauf basiert alle Naturwissenschaft, kann sich dieser Notwendigkeit entziehen. Sie ist ein *Naturgesetz*. Nun treibt Ihr Gesprächspartner die Idee aber noch einen Schritt weiter, in dem er indirekt sagt: „Wenn die Ursache Deiner Schmerzen körperlich nicht eindeutig identifizierbar ist, dann muss sie psychischer Natur sein.“ Das Prinzip der notwendig-geschlossenen Kausalkette wird also aufrechterhalten, aber jetzt von Körper auf eine neue Ebene übertragen: die Psyche, oder wie wir etwas althergebrachter sagen würden, den Geist. Damit geht der Arzt/das Familienmitglied davon aus, dass es zwei getrennte Ausgangspunkte von Verursachung für eine wahrgenommene Wirkung geben kann: einen körperlichen und einen geistigen. Hinter dieser Idee steckt die Überzeugung, dass Körper und Geist prinzipiell zwei getrennt voneinander existierende Einheiten im Menschen sind, zwei Wesenheiten, so könnte man sagen. In der Philosophie bezeichnet man diese Überzeugung als dualistisch. Das Problem des Dualismus ist, dass der Körper in seinem Wesen objektiv wahrnehmbar und messbar ist und die Kausalketten der körperlichen Welt ebenso objektiv beschrieben werden können. Für den Geist trifft das nicht in gleichem Maße zu. Er zeigt sich nicht objektiv. Wir können ihn nicht im Spiegel sehen. Und wenn man uns fragt „Wo ist Dein Geist?“, dann können wir nur sagen „Ich kann ihn Dir nicht zeigen, aber ich weiß, dass ich ihn habe, denn ich denke und fühle ja.“ Damit bleibt der Geist als Gewissheit aber weiterhin völlig subjektiv, denn „denken“ und „fühlen“, ist auch nichts, auf das ich zeigen könnte, so dass ein anderer es sehen könnte.

Irgendwas an diesem Sprung des Arztes vom Körper zum Geist stört uns also. Sicherlich sind wir auch der Überzeugung, dass wir mit unseren Gedanken und Gefühlen einen Einfluss auf unser Wohlergehen, unsere Gesundheit haben, aber das dieser Einfluss so eindeutig ausfallen soll wie hier suggeriert, nämlich: psychischer Defekt = körperliche Symptome, das will uns nicht gefallen. Es gibt unseren Symptomen eine neue Qualität. Sie erscheinen plötzlich nicht mehr wie echte Symptome, sondern wirken eher eingebildet. Die Aussage „Deine Psyche verursacht Deine Schmerzen“ klingt, als wären wir Hypochonder, denn echte Krankheiten sind doch solche, die körperliche Ursachen haben. Einen Virus z.B. oder einen Unfall.

Das Prinzip Diagnose

Warum machen das Andere überhaupt? Warum unterstellen Sie uns, dass unsere Psyche für unsere Schmerzen verantwortlich ist? Nun, ein Problem von Ärzten sicherlich ist, dass Sie uns im Sinne Ihres naturwissenschaftlichen Glaubens an eine notwendig geschlossenen Kausalkette nach dem Verfahren der Diagnose beurteilen. Das Verfahren geht in etwa so: Wir sagen dem Arzt wo wir Schmerzen haben und wie stark diese Schmerzen sind und wie sie sich anfühlen. Der Arzt holt in Gedanken seinen großen Katalog mit Krankheiten heraus und beginnt ihn durchzublättern. Nach dem Ausschlussverfahren geht er alle Krankheiten durch, die zu unseren Symptomen passen und wägt anhand unserer Beschreibung ab, wie passend die offiziellen Symptombeschreibungen einer Krankheit zu den unseren sind. Wenn er dann schließlich eine weitestgehende Übereinstimmung gefunden hat, sagt er z.B.: „Jawohl, Sie haben einen Bandscheibenvorfall“. Eine solche eindeutige Diagnose ist sehr gut für den Arzt, denn jetzt kann er einen zweiten Katalog in Gedanken durchblättern, den der Behandlungsmethoden. Schließlich sagt er: „Da hilft nichts, wir müssen operieren – ich kenne einen Kollegen in der Klinik, der macht das.“ Der Fall ist für den Arzt gelöst. Wir treten aus seinem Blick und seinen Gedanken, treten in den Blick des Kollegen an der Klinik und werden operiert. Nach zwei Wochen Krankenhausaufenthalt treten wir auch aus Blick und Gedanken des Kollegen in der Klinik und werden entlassen. Wir kommen zu Hause an und? Die Schmerzen bleiben. Und hier begehen wir die Unverschämtheit. Offensichtlich wollen wir uns der Diagnose nicht fügen. Wir wagen es uns immer noch Schmerzen zu haben. Da der Arzt als Naturwissenschaftler das Prinzip der geschlossenen Kausalkette nicht aufgeben darf, bleibt ihm, will er uns wiederum aus seinem Blick und seinen Gedanken verbannen, Garnichts anderes übrig, als eine neue Krankheit zu unterstellen. Mit der Psyche als Krankheitsverursacher trifft er da eine exzellente Wahl, denn mit ihr kann er das Prinzip der Kausalkette beibehalten und hat diese gleichzeitig an einen fremden Wissenschaftsbereich geknüpft. Wiederrum werden wir zu einem bekannten Kollegen überwiesen und diesmal endgültig aus dem Blickfeld der Schulmedizin geschoben: Wir machen eine Psychotherapie. Für den Mediziner ist das Problem gelöst. Klappe zu Affe tot.

Und für uns? Wir haben Schmerzen. Was soll es auch heißen, diese seien eingebildet. Schmerzen tun weh, ob eingebildet oder nicht. Die Psychotherapie mag uns guttun, ggf. lernen wir Entspannungstechniken kennen, aber Schmerzen haben wir prinzipiell noch immer.

Vorschlag einer anderen Art des Selbstverständnisses

Ich möchte Ihnen eine Alternative zu unserem dualistischen Selbstbild vorschlagen. Anstatt davon auszugehen, dass wir aus zwei Substanzen bestehen, Körper und Geist, würde ich Sie bitten sich einmal vorzustellen, wir bestünden nur aus einer Substanz, die weder Körper noch Geist ist. „Was ist Sie dann“, werden sie fragen. Nun, Sie ist Körper und Geist, je nachdem, wie wir über Sie sprechen. Der Kern meines Vorschlags ist es also unsere Sicht von uns als Körper oder als Geist, als zwei Arten und Weisen unserer Selbstbeschreibung zu betrachten. Das ist in etwa so wie bei einem Auto. Sie können es nach seiner Funktion oder nach seiner Form beschreiben, aber es bleibt immer das gleiche Auto von dem Sie sprechen. Das Beispiel hinkt philosophisch gesehen etwas, aber das ist für unseren Zusammenhang nicht von Bedeutung.

Was für einen Vorteil hat eine solche Betrachtung von uns selbst als eine Einheit, der wir uns aus zwei Blickwinkeln nähern können? Nun, zunächst mal diesen, dass wir nun unsere Aufmerksamkeit darauf lenken können, wie diese beiden Betrachtungsweisen funktionieren und was die Unterschiede zwischen Ihnen sind. Nehmen Sie die Idee der notwendig geschlossenen Kausalkette. Sie gehört

sicherlich in den Bereich unserer körperlichen Selbstbetrachtung. Gehört Sie auch in den Bereich unserer geistigen Selbstbetrachtung? In einem gewissen Sinne ja. So unterstellen wir z.B. einer Handlung, die wir vornehmen, einen Willen, der ihre Ursache ist und dieser Wille wiederum ist Ergebnis einer Entscheidung zwischen verschiedenen Alternativen, die ich habe. Woher kommt aber mein Wille? Er ist gebunden an meine Fähigkeit zu Urteilen. Ich erfasse eine Situation, beurteile, d.h. bewerte Sie, wäge Möglichkeiten ab und entscheide mich ggf. zu handeln. So z.B. gehe ich über die Straße: Ich erfasse die Grundsituation bestehend aus Straße, Autos und mir, treffe ein Urteil über diese Situation – z.B. heute ist viel Verkehr, es ist gefährlich über die Straße zu gehen – überlege mir die möglichen Handlungsalternativen, entschieße mich zu warten bis kein Auto kommt und setze schließlich den Fuß auf die Straße. Wenn sie mich also Fragen, was ist in diesem Fall mein Wille, sage ich: „Ich will über die Straße gehen.“ Die Kette ist geschlossen. Mein Wille ist bestimmt, nicht unbestimmt. In diesem Sinne unterliegt als auch unsere geistige Selbstbetrachtung der Idee der notwendig geschlossenen Kausalkette. ABER: die geistige Kausalkette und die körperliche Kausalkette wirken in ihrer Qualität doch recht verschieden. Geht es nämlich in der körperlichen Kausalkette um das Beschreiben von objektive messbaren Elementen, ihren Mengen, ihren Verhältnissen zueinander und den Naturgesetzmäßigkeiten, die in Bezug auf sie und zwischen ihnen bestehen, so spricht die Kausalkette unserer geistigen Selbstbetrachtung von einem ganz anderen Vorgang. Hier geht es nicht um Naturgesetze, um Ursache und Wirkung, sondern es geht um die Interpretation von Situationen und Entscheidungen, die ein Subjekt in Hinblick auf eine solche Interpretation trifft. Es geht also um die Gründe für objektiv messbares Verhalten, nicht um die Frage WAS passiert – das ist die Frage der körperlichen Selbstbetrachtung -, sondern um die Frage WARUM passiert etwas. Die beiden Beschreibungen sind zwar strukturell analog formuliert, aber stellen zwei völlig unterschiedliche Arten und Weisen unserer Selbstbetrachtung dar. D.h. auch, dass es keine Sinn macht der geistigen Selbstbeschreibung die körperliche unterjubeln zu wollen oder umgekehrt.

Wie aber hängen Sie zusammen? Wie kann es sein, dass mein Körper Einfluss auf meinen Geist nimmt und umgekehrt? Auch hier möchte ich einen Vorschlag machen.

Der Zusammenhang von körperlicher und geistiger Selbstbeschreibung

Wir sprachen oben von unserer Fähigkeit zu urteilen. Woher aber nehme ich meine Urteile? Woher kommen die Werte, die mich eine Situation so oder so einschätzen lassen und meine Entscheidung so oder so treffen lassen. Nun, und ich kürze hier ab, viele dieser Werte haben etwas mit unseren Erfahrungen zu tun. Z.B. haben unsere Eltern uns die Angst vor drohender Gefahr im Straßenverkehr und den dahinterstehenden Wert des Selbsterhalts aneignen. Und ggf. haben wir durch eigene Unfälle dann erfahren, dass das mit dem Selbsterhalt keine schlechte Idee ist. Denn, der Unfall hat sich unangenehm angefühlt. Letztlich haben unsere Werte also oft etwas mit unserem inneren Erleben zu tun. Manche Sachen, die wir gelernt haben nehmen wir an, weil wir sie als angenehm empfinden. Anderes kann man uns immer wieder sagen, es prallt an uns ab, weil es uns unangenehm ist. Inneres Empfinden ist aber diffus. Es folgt nicht der Logik der geschlossenen Kausalkette. Es sagt uns WIE etwas für uns ist, nicht WAS es ist oder WARUM es so ist.

Ich muss also meinen Vorschlag für ein neues Selbstbild so präzisieren: Wir verfügen über zwei Betrachtungsweisen auf uns – eine körperliche und eine geistige – und wir verfügen über einen primären Zugang zu uns, ein inneres Erleben, wie es ist wir selbst zu sein.

Diese beiden Sprechweisen haben aber beide unmittelbaren Einfluss auf unser Erleben von uns selbst. Sie verändern dieses Erleben. Machen Sie mal eine Woche lang Liegestütze und Sie werden

feststellen, wie Sie an Kraft zunehmen – das ist eine körperliche Selbstbeschreibung – und wie es Ihnen dabei besser geht – das ist Ihr inneres Erleben – und wie sich Ihr Selbstbewusstsein positiv verändert – das ist eine geistige Selbstbeschreibung. Stellen Sie sich mal vor den Spiegel und sagen Sie zu sich selbst, was für ein Versager sie sind – geistige Selbstbeschreibung – und spüren sie wie schlecht sie sich dabei fühlen (wenn Sie es ernst meinen) – inneres Erleben – und wie sie plötzlich die Schultern hängen lassen und in sich zusammensacken – körperliche Selbstbeschreibung.

Merken Sie etwas? Unsere körperliche Selbstbeschreibung, unsere geistige Selbstbeschreibung und unser inneres Erleben sind engsten miteinander verknüpft. Sie können nicht an der einen Stelle agieren – z.B. dem Körper - OHNE gleichzeitig auch etwas an der anderen Stelle – z.B. dem Geist – zu ändern und umgekehrt. Beide sind über unser inneres Erleben unmittelbar miteinander gekoppelt. Oder andersherum: *Unsere beiden Arten und Weisen der Selbstbeschreibung sind zwei unmittelbare Zugänge zu unserem inneren Erleben.*

Die Wirkung von Schmerzen auf unser inneres Erleben ist die stärkste die es gibt. Sie überlagert potentiell alle anderen Einflüsse auf dieses Erleben. Schmerzen gehören aber zu unserer körperlichen Selbstbeschreibung. Sie haben von daher IMMER körperliche Ursachen. Die Kausalkette unserer körperlichen Selbstbeschreibung IST notwendig geschlossen. Darüber hinaus kann die Ursache des körperlichen Auslösers von Schmerzen sehr wohl aus unserer geistigen Selbstbeschreibung kommen. Nehmen Sie das vorherige Beispiel vor dem Spiegel: Wenn wir uns immer wieder sagen, dass wir ein Versager sind, lassen wir die Schulter hängen und das führt dann zu Schmerzen im Nackenbereich etc. Aber die enge Verknüpfung der beiden Sprechweisen über uns durch ihren unmittelbaren Einfluss auf unser inneres Erleben zeigt: Egal wo der Schmerz letztlich seinen Auslöser hatte, auf der körperlichen oder der geistigen Ebene, er findet IMMER auf beiden Ebenen statt und ist damit auch IMMER auf beiden Ebenen behandelbar. Wenn der Arzt uns also zum Psychologen schickt, weil wir in seinem Diagnosekartekasten nicht mehr vorkommen, dann verpasst er, dass wir IMMER ein körperliches Problem haben, dem geholfen werden muss. Es ist unser *ganzes* System das „erkrankt“ ist. Wir müssen ganzheitlich behandelt werden.

Wenn wir also im weiteren Verlauf darüber sprechen, wie wir unsere Rückenschmerzen selbst behandeln können, so müssen wir dabei im Kopf haben, dass wir über zwei unmittelbare Zugänge zu uns verfügen mit denen wir unser erkranktes System unmittelbar beeinflussen und d.h. behandeln können.

Schmerzen

Woher kommen Schmerzen? Wenn diese Frage in anderen Büchern erörtert wird, wird oft eine Interpretation angeboten. Z.B. wird erklärt Schmerzen seien Warnsignale oder ein Ausdruck von innerer psychischer Verletzung etc. Ich möchte im Folgenden etwas nüchterner an die Schmerzthematik herangehen. Dabei sprechen wir hier jedoch nur von Schmerzen des Bewegungsapparates.

Zunächst einmal ist festzuhalten, dass Schmerz ein rein körperliches Phänomen ist. Dort wo wir von seelischen Schmerzen sprechen, wie z.B. der Trauer oder dem Liebeskummer, erklären wir das WARUM unserer Schmerzen im Sinne unserer geistigen Selbstbeschreibung, der Schmerz aber selbst liegt auf der Ebene unserer körperlichen Selbstbeschreibung.

Körper und Schwerkraft

Unser Körper besteht aus verschiedenen dichten Gewebsstrukturen. Evolutionär hat er sich so entwickelt, wie er sich bis heute entwickelt hat, weil wir der Schwerkraft ausgesetzt sind, wie wir es auf dem Planeten Erde sind. Das wesentliche Moment dabei ist der permanente Druck bzw. Zug der Schwerkraft auf diese/an diesen Gewebsstrukturen. Es ist sicherlich etwas zu einfach dargestellt, aber über Zeit hat dieser Druck/Zug dazu geführt, dass sich unsere Gewebsstrukturen so differenzieren, dass sie die überlebensnotwendigen Funktionen des Körpers effizient ermöglichen, und d.h. auf die Schwerkraft abstimmen. Solche Funktionen sind die Bewegung des Körpers im Raum und die Arbeit der Organe (die genaugenommen ja auch Bewegungen im Raum sind). Es ist von daher nicht verwunderlich, dass sich in unserer Vergangenheit Knochen als härtere Gewebsstrukturen und Muskeln, Nerven und anderen „weichere“ Gewebsstrukturen herausgebildet haben. Dort wo der Zug der Schwerkraft am meisten auf dem Gewebe lastete, hat es sich sozusagen zum Knochen verdichtet. Wenn wir uns nun den menschlichen Körper als eine dreidimensionale Anordnung von Elementen vorstellen, die zunächst einmal keinem anderen Gesetz als dem der Schwerkraft folgt und sich nur auf diese einstimmt, so ist nicht einzusehen, warum der evolutionäre Anpassungsprozess des Körpers nicht absolut „perfekt“ in den Sinne gelaufen sein sollte, dass das System Körper die höchste Effizienz gegenüber der Schwerkraft in Bezug auf die Bewegung des Körpers im Raum erlangt hat, die möglich ist. Um das zu verdeutlichen möchte ich Sie bitten, sich einen Würfel vorzustellen, der frei im Raum schwebt. Je nachdem von welcher Seite Sie nun an diesem Würfel ziehen, wird er sich – vorausgesetzt er ist in seiner Konsistenz bis zu einem gewissen Grad labil – zu einem Quader verformen oder zu einem Kegel etc. Dabei wird er seinen Schwerpunkt immer genauso verlagern, wie es der Zug nötig macht. Letztlich bleibt das gesamte System in einem Gleichgewicht, dass sich ergibt zwischen den Elementen des Würfels – den Eckpunkten und ihren Verbindungen – und seinem Schwerpunkt, sowie dem Fluchtpunkt des Kraftvektors (s. Abb).

Körperlicher Schmerz, darauf will das hier Gesagte hinaus, entsteht dann, wenn dieses prinzipielle Gleichgewicht zwischen unserem Körper und der Schwerkraft durch Einflüsse gestört wird, die außerhalb dieser „simpleren“ Sicht auf uns liegen. Wichtig dabei ist: anders als der Würfel sind wir kein „fixes“, mechanisches System, sondern wir sind ein sich veränderndes, organisches System. Unser Körper meistert demnach nicht nur statisch den Einfluss der Schwerkraft. Wäre dies so, d.h. würden wir uns nicht auch gegen die Schwerkraft bewegen, hätten wir vermutlich die Form einer Pyramide, bzw. eines Berges, da diese Form die stabilste Anordnung in statischem Zustand darstellt.

Die Tatsache, dass wir uns im Raum bewegen, setzt aber eine bestimmte Labilität der körperlichen Balance voraus, gerade damit wir uns effizient gegen die Schwerkraft bewegen können. Stellen Sie sich vor, sie seien ein quadratischer Block. Das wäre sicherlich prinzipiell stabiler, aber könnten Sie so vor einem Tiger weglaufen oder eine Gazelle jagen oder Früchte vom Baum pflücken? Unsere körperliche Labilität ist also notwendig für uns um die Dinge zu tun, die wir tun müssen um zu überleben, sorgt aber dafür, dass das basale Gleichgewicht unseres Körpers in Bezug auf die Schwerkraft leicht verloren gehen kann. Zunächst einmal durch körperliche Einflüsse, so wie z.B. einen Unfall: Ggf. stolpern wir beim Jagen der Gazelle über eine Ast und Fallen hin.

Daneben setzt sich unser Körper aber auch mit Kräften auseinander, die ihren Ursprung nicht auf der körperlichen Ebene haben. Solche Kräfte liegen oft in der Außenwelt: Wir sind soziale Wesen und leben letztlich in Herdenverbänden. Andere soziale Wesen, unsere Mitmenschen, üben „Kraft“ auf uns aus. Aber auch wir selbst verhalten uns zu uns selbst in dem wir quasi „Kraft“ auf uns ausüben. Wir nennen diese Kraft, die die organische Spezies Mensch ausübt WILLEN: Menschen sind Subjekte, die über einen Willen verfügen, d.h. wir handeln nach Wünschen und Überlegungen, die wir uns zu uns und unserer Umwelt machen. Wir sind nicht Getriebene in einem Meer der Ohnmacht, sondern besitzen die Potenz unmittelbar auf uns selbst und andere einzuwirken. Dabei gibt es zumindest zeitlich betrachtet eine Vorherrschaft der äußeren Kräfte, die auf uns einwirken: Als Säugling sind wir ohnmächtig, verfügen nicht über die Fähigkeit zu handeln und damit auch über keinen eigenen Willen. Wir sind völlig vom Willen der Anderen um uns abhängig. Erst nach und nach werden wir fähig unsere eigenen Wünsche zu artikulieren und als unseren Willen handlungswirksam werden zu lassen. Diese Fähigkeit ist engsten geknüpft an unsere Fähigkeit zu sprechen.

Der Teufelskreislauf zwischen körperlicher und geistiger Selbstbeschreibung

Schmerzen am Bewegungsapparat – ein körperliches Phänomen - können also körperliche Auslöser wie einen Unfall haben oder soziale Auslöser, bzw. Auslöser, die auf der geistigen Ebene unserer Selbstbeschreibung liegen. Wichtig ist: auch soziale Auslöser von Schmerzen manifestieren sich in körperlichen Ursachen unserer Schmerzen. Denken Sie noch einmal an das schon erwähnte Beispiel von uns vor dem Spiegel: Wir sagen unserem Spiegelbild, dass wir uns für einen Versager halten. Unser inneres Erleben wird auf diese Weise in hohem Grade negativ beeinflusst. Das alleine führt aber noch nicht zu Schmerzen. Was jetzt aber folgt, ist eine körperliche Reaktion auf diese negative Beeinflussung unseres inneren Erlebens: Wir lassen die Schultern hängen und sacken in uns zusammen. Das ist der Verlust der körperlichen Balance gegenüber der Schwerkraft, der – gelingt es nicht diese körperliche Reaktion zu durchbrechen – auf Dauer zum körperlichen Phänomen Schmerz führt.

Leider hat diese Kopplung unserer körperlichen und unserer geistigen Selbstbeschreibung durch ihren Einfluss auf unser inneres Erleben einen fatalen Nebeneffekt: Sie sorgt für eine Art Rückkopplungseffekt, einen Ursache-Wirkungs-Zirkel oder Teufelskreislauf, wie wir gemeinhin sagen. Der sieht dann so aus: Wir haben einen Verkehrsunfall und erleiden ein Schleudertrauma. Die starken Schmerzen belasten uns – sie haben einen negativen Effekt auf unser inneres Erleben. Wir können nicht arbeiten gehen und wir können uns sozial nicht so bewegen, wie wir das sonst gewohnt sind. Die Folge: wir fühlen uns weniger wert – ein soziales Phänomen. Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten, die in den Teufelskreis führen: 1. Wir lassen uns hängen. Wir über-schonen uns, lümmeln den ganzen Tag auf der Couch und tragen eine Halskrause. Unsere einstmaligen akuten Schmerzen wandeln sich: Sie werden mehr und mehr Schmerzen, die Auftreten, weil wir uns

körperlich derart hängen lassen und haben mit dem ursprünglichen Schleudertrauma nur noch wenig zu tun. 2. Wir sagen uns: „Ich will nicht, dass ich nichts Wert bin. Ich lasse nicht zu, dass der Schmerz mir den Spaß am Leben versaut – jetzt erst recht.“ In diesem Fall schonen wir uns dann gar nicht, sondern beginnen viel zu früh wieder zu arbeiten oder Sport zu treiben etc. Die Folge: Unsere Willenskraft zwingt unseren Körper zu Aktionen, die er noch gar nicht wieder zu leisten im Stande ist. Es kommt zu neuen Schmerzen, die jetzt aber nicht mehr durch das einmalige Schleudertrauma ausgelöst sind, sondern durch Fehlhaltungen und körperlichen Überforderungen, die aus unserem übertriebenen Ehrgeiz resultieren.

Ich bin fest davon überzeugt, dass sich ca. 50% von Ihnen bei dieser Beschreibung angesprochen fühlen. Die anderen 50% werden ggf. sagen: „Ich hatte nie einen Unfall. Es gibt keinen objektiven Auslöser für meine Schmerzen, sie waren einfach auf einmal da.“ Sollten Sie so denken, unterstelle ich folgendes: An irgendeinem Punkt in ihrem Leben, wahrscheinlich sehr früh, haben sie gelernt den „Pfad“ der basalen Balance unseres Körpers mit der Schwerkraft zu verlassen. Sie haben begonnen körperliche Haltungen zu etablieren, die ihren Organismus belastet haben. Dieser Prozess beginnt in etwa ab dem dritten Lebensjahr. Die Ursachen für dieses Abweichen von der körperlichen Balance liegen dabei zumeist im sozialen Bereich. Sie haben oft ihren Grund in unserer Erziehung – ob durch die Eltern, durch die Schule oder auch durch Freunde. Der Teufelskreis in dem Sie sich dann befinden ist aber derselbe wie oben: Das Abweichen vom Status der frühen körperlichen Balance – über eine solche verfügen zumindest 80% der Säuglinge und Kleinstkinder – hat, vielleicht ohne dass es Ihnen bewusst war, dazu geführt, dass sie Ihr inneres Erleben negativ beeinflusst haben. Mehr und mehr stellte sich ein Rückkopplungseffekt ein, der dazu führte, dass sich die Abweichung vom Balancezustand zementierte und ausweitete. Solange Ihr Körper noch jung war, konnte er mit dieser negativen Beeinflussung umgehen. Aber irgendwann begann er sich zu melden: Schmerzen am Bewegungsapparat traten auf und für Sie kamen sie aus heiterem Himmel. Sie hatten längst vergessen, dass Sie in ihrem dritten Lebensjahr begonnen hatten ein Hohlkreuz zu bilden oder die Schultern hängen zu lassen...

Sie lesen dieses Buch. Sie haben also Schmerzen. Sind Sie ein schüchterner, eher ängstlicher Mensch? Oder sind Sie eher draufgängerisch, ggf. aggressiv, zumindest aber ehrgeizig. Welches auch immer von diesen Adjektiven auf Sie passt: Es hat einen Spiegel in einer bestimmten körperlichen Haltung, die Sie auch jetzt einnehmen und die Sie davon abhält im Zustand der körperlichen Balance mit der Schwerkraft zu leben. Deswegen lesen Sie dieses Buch. Deswegen haben Sie Schmerzen.

Muskelverspannungen und eingeschränkte Beweglichkeit der Faszien

Wir haben gesagt, dass Schmerzen IMMER eine körperliche Verursachung zugrunde liegt. Der Auslöser dieser körperlichen Ursache mag auf der Ebene unserer geistigen Selbstbeschreibung zu suchen sein, aber der Schmerz ist letztlich ein körperliches Phänomen, das wir im Sinne der notwendig geschlossenen körperlichen Kausalkette auch rein körperlich herleiten können.

Die körperlichen Quellen der Schmerzen: Muskeln und Faszien

Wenn wir im engeren Sinn dieses Buches über Schmerzen am Bewegungsapparat sprechen – also Schmerzen, die z.B. durch Tumore oder Wunden erzeugt werden ausschließen – so stellt sich die Frage nach der körperlichen Quelle dieser Schmerzen. Diese körperliche Quelle ist also auch dann für unsere Schmerzen verantwortlich, wenn der Auslöser unserer Schmerzen auf der Ebene unserer geistigen Selbstbeschreibung liegt. Die Antwort, die ich im Folgenden auf diese Frage geben will, ist sicherlich prinzipiell zu kurz und hinkt medizinisch. Im Rahmen unseres Interesses uns selbst bei Rückenschmerzen behandeln zu können, reicht sie aber aus um uns einige Bilder und Metaphern zu vermitteln, die das was wir gegen unsere Schmerzen tun können unterstützen.

Nun können Sie aus der Überschrift dieses Kapitels ableiten, dass ich offenbar Muskeln und Faszien – wir können uns Faszien alltagstauglich als das Bindegewebe, das die einzelnen Elemente unseres Körpers umgibt vorstellen - als Quellen von Schmerzen am Bewegungsapparat vorschlage. Warum? Machen wir uns bewusst, wie Bewegung – körperlich betrachtet – funktioniert: Unsere Bewegungen entstehen aus dem komplexen Zusammenspiel von Nervenstrukturen, Faszien, Muskeln, Bändern und Knochen. Sehr vereinfacht dargestellt sendet das Gehirn einen Impuls an das Nervensystem, die betroffenen Nerven aktivieren die Muskeln, die für eine bestimmte Bewegung zuständig sind und diese Muskeln setzen bestimmte Gelenke, Knochen in Bewegung. In Form gehalten und kanalisiert wird diese Bewegung aber von den Faszien, einem Netzwerk dünnerer und dickerer Bindegewebshäute, die Muskeln, Knochen und Bändern ummanteln und z.B. neben- oder übereinanderliegende Muskeln voneinander trennen. Diese Beschreibung lässt sich so abstrahieren: Das Gehirn entspricht einer zentralen Schalteinheit, quasi einer Befehlszentrale. Die Nerven sind die Boten dieser Befehlszentrale. Die Knochen zuletzt sind die fixen Elemente um deren Bewegung es geht, die aber selbst unbewegt bleiben. Was sich allein bewegt in dieser Kette ist der Empfänger der Nerveninformation, die Muskeln. Sie kontrahieren und extrahieren und verändern auf diese Weise die Position der Knochen zueinander. Dabei bewegen sie sich durch das Kanalsystem der Faszien und werden somit in der Weite und Ausdehnung ihrer Bewegung durch deren Elastizität begrenzt. Wenn also in diesem Bewegungssystem Schmerzen auftauchen, so scheint es sinnlos deren Verursachung an den Knochen zu suchen. Die Nerven wiederum sind wie bloße Kabelstränge zu verstehen, durch die Information transportiert wird. Sie können durchaus Ursache von Schmerz sein – das weiß jeder der einmal Zahnschmerzen hatte - sind dies aber nur bei direktem Druck auf den Nerv, also quasi bei einer Form der Verletzung. Karies ist eine solche Verletzung oder auch ein Bandscheibenvorfall. Akute Schmerzen an den Nerven würden also einen Druck auf den Nerv voraussetzen. Das hieße aber, dass sich die Behandlung dieser Nervenschmerzen mit der Druckquelle beschäftigen müsste, nicht mit dem Nerv. Das Gehirn, die Schaltzentrale wiederum empfängt über die Nerven Informationen aus dem Körper und wandelt diese in verarbeitbare Empfindung um. Der Schmerz entsteht also eigentlich erst in bestimmten Arealen des Gehirns. Aber es ist nicht das Gehirn, das die originäre Quelle des Schmerzes im Sinne seiner Verursachung ist. Wir sehen bei dieser Aussage im

Moment erst mal davon ab, dass das Gehirn, wie wir heute wissen, Informationen der Nerven speichern kann und z.T. auch dann noch die Empfindung von Schmerz re-produziert, wenn die eigentliche Verursachung des Schmerzes schon gar nicht mehr existiert. Die Muskeln nun scheinen der beste Kandidat für die Quelle unserer Schmerzen am Bewegungsapparat zu sein, weil sie das sich bewegende Element in dieser Funktionskette sind. Sie verfügen über die Fähigkeit sich anzuspannen. Jeder, der Sport betreibt weiß, dass diese Fähigkeit sowohl bei der Ausführung des Sports, nämlich dann wenn der Muskel durch akute Spitzenbelastung – Fußballer kennen das Problem des Wadenkrampfes – überanstrengt wird, als auch danach – das ist das Phänomen des Muskelkaters – zu teils erheblichen Schmerzen führen kann. Die Muskeln aber können sich nur so gut und d.h. so weit und geschmeidig bewegen, wie ihre „Autobahnen“, die Faszien, dies zulassen. Herrscht hier eine Verminderung der Elastizität, so muss sich diese kontraproduktiv auf die Arbeit der Muskeln auswirken und ggf. zu einem „Stau“ führen. Ein solcher Stau ist aber nichts anders als ein Verlust an Beweglichkeit.

Muskelverspannungen und Triggerpunkte

Mittlerweile erkennen die meisten Autoren in einer fehlgesteuerten Arbeit unserer myofaszialen (myo = Muskel) Strukturen einen, bzw. den Hauptgrund von Schmerzen am Bewegungsapparat. Ich möchte versuchen die durch Muskeln und Faszien verursachten Schmerzprobleme darzustellen. Im Zentrum dabei stehen zunächst Muskelverspannungen. Ganz simpel gesagt handelt es sich bei einer Muskelverspannung um eine Dauerkontraktion eines Muskels. Ein Muskel, der kontrahiert, verkürzt sich in der Länge. Da das Material des Muskels, der sich in diesem Zusammenhang wohl am besten mit einem Gummiband vergleichen lässt, nicht einfach verschwinden kann, muss er also auf kürzerer Strecke an Volumen/Umfang zunehmen. Der Muskel bildet quasi einen Bauch durch Kompression seiner Fasern. Diese Kompression erhöht den Druck auf die Gefäße, die im Inneren des Muskels liegen und sorgt dafür, dass die Versorgung des Muskels nicht mehr optimal funktioniert: Frisches Blut und mit ihm Sauerstoff kann nicht mehr frei in den Muskel fließen und der Abtransport von Abfallstoffen lässt nach. Bei einer momentanen Anspannung des Muskels ist das kein Problem. Sobald sich der Muskel wieder entspannt, fließt neues Blut ein, und mit ihm neuer Sauerstoff. Bei einem verspannten Muskel aber ist die Versorgung des Muskels dauerhaft herabgesetzt und es kommt zu vermehrten Abfallansammlungen im Muskel. Die Prozesse sind medizinisch gesehen sicherlich komplizierter und z.T. auch noch nicht voll verstanden, aber ihre Folge ist jeder und jedem bekannt, der schon einmal einen verspannten Muskel hatte: Es kommt zu Schmerzen. Solche Muskelverspannungen entstehen wenn der Kreislauf von Muskelanspannung und Muskelentspannung durcheinander gerät. Erinnern Sie sich daran was wir gesagt haben: Durch unsere Muskeln bewegen wir Knochen mit dem Ziel eine bestimmte Handlung auszulösen – z.B. das Heben des Arms. Ist diese Handlung abgeschlossen, so entspannt sich der Muskel wieder. Verspannt sich der Muskel, so erhält er also ein Bewegungsmusteraufrecht, dessen dazugehörige Aktion bereits abgeschlossen ist. Die Folge ist ein Ungleichgewicht zwischen Muskelbelastung und Muskelregenerationsfähigkeit, das in Schmerz resultiert.

Die Schmerzen, die Muskelverspannungen auslösen, stehen in engem Zusammenhang mit einem Phänomen, das in angelsächsischen Ländern früh als zentral in Bezug auf Schmerzen des Bewegungsapparates erkannt worden ist: die Triggerpunkte. „To Trigger“ ist Englisch und bedeutet „etwas auslösen“. Der Name leitet sich aus Phänomen ab, dass diese Punkte im Muskel, Schmerz nicht nur lokal am Ort ihrer Entstehung auslösen, sondern ebenso in weiter entfernten Arealen des Körpers. Wir können uns im Rahmen unserer mehr laienhaften Überlegungen einen Triggerpunkt am

besten als einen Muskelknoten vorstellen. Tatsächlich lassen sich Triggerpunkte oft als Knötchen im Bauch des Muskels erfühlen. Ein solcher Knoten befindet sich quasi im Kompressionszentrum des dauerhaft angespannten/verspannten Muskels.

Für die Entwicklung eines Programms der Selbstbehandlung von Rückenschmerzen und Schmerzen am Bewegungsapparat allgemein ist es wichtig zu verstehen, dass Triggerpunkte zwar oft die Ursache von Schmerzen sind, aber nicht deren Auslöser. Triggerpunkte selbst entstehen nur, wenn ein Muskel über Dauer zu stark belastet, d.h. angespannt wird, bzw. wenn es durch Traumen – berühmt ist das Schleudertrauma nach einem Autounfall – zu einer akuten Überlastung des Muskels kommt. Obwohl wir also im Praxisteil darauf eingehen werden, wie sich Triggerpunkte selbst behandeln lassen, ist darauf hinzuweisen, dass diese Behandlung immer nur den Charakter einer ersten Hilfe hat. Wirklich behandeln müssen wir Schmerzen am Bewegungsapparat, indem wir ihre zugrundeliegenden Ursachen auflösen. Doch dazu später mehr.

Eingeschränkte Elastizität der Faszien

Neben einer Überlastung und Dauerkontraktion von Muskulatur trägt wesentlich eine eingeschränkte Beweglichkeit des Organismus zum Entstehen, gerade auch chronischer Schmerzen bei. Dabei ging man in der Vergangenheit davon aus, dass die allgemeine Steifheit von einigen Menschen ihre Ursache in einer „verkürzten“ Muskulatur hat. Dementsprechend bemüht man sich heute noch im Sport durch Dehnübungen die Muskulatur zu „verlängern“. Wie oben aufgeführt, verschwindet das Material eines Muskels aber nicht einfach. Ein Muskel verkürzt sich in diesem Sinne auch nicht, sondern er ist höchstens angespannt und wir haben „vergessen“ wie man ihn wieder entspannt. Daneben wissen wir aber heute, dass unser Fasziennetzwerk wesentlich zu einer allgemeinen Steifheit beitragen kann. Die tiefliegenden Schichten des Fasziengewebes, die u.a. auch unsere Muskeln umhüllen, besitzen durchaus die Fähigkeit ihre Elastizität und Beweglichkeit einzubüßen. So können z.B. die Faszien, die zwei nebeneinanderliegende Muskeln umhüllen miteinander „verkleben“. Zwischen den Faszien fließt normalerweise die Lymphe, eine Flüssigkeit, über die Nähr- und Abfallstoffe transportiert wird. Verkleben Faszien, bedeutet das, dass dieses Transportsystem gestört wird und es seinerseits zu einer Unterversorgung des Gewebes mit Nährstoffen kommt. Sie sehen, der Prozess ist eng verwandt den Zusammenhängen, die wir oben anhand der Muskelverspannungen und der Triggerpunkte beschrieben hatten. Tatsächlich muss man wohl davon ausgehen, dass Muskeln in denen wir Triggerpunkte finden Muskeln sind, deren Faszien an Beweglichkeit eingebüßt haben. Entsprechend ist im Areal eines verspannten Muskels das Bindegewebe in Mitleidenschaft gezogen, so dass sich die Stellen oft wie brennend, entzündet anfühlen. Da die Faszien aber in einem den ganzen Körper durchdringenden Netzwerk verbunden sind, ist klar, dass eine Blockade der Beweglichkeit von Faszien an einer Stelle des Körpers Auswirkungen auf andere, bzw. alle Areale des Körpers haben muss. Die Beweglichkeit der Faszien wieder herzustellen und eventuelle Verklebungen zu lösen, ist also ein wesentliches Ziel in der Behandlung von Rückenschmerzen. Leider sind die Faszien der Selbstbehandlung nicht so einfach zugänglich wie die Muskeln, so dass es sich empfiehlt parallel zu einem Selbstbehandlungsprogramm Hilfe bei Therapeuten aufzusuchen, die Faszien behandeln, wie z.B. Osteopaten. Auch dazu später mehr.

Was ich ihnen mit dem hier Dargestellten sagen will ist, dass unsere Knochen und Gelenke, macht man sich die logische Funktionskette von Bewegung – Gehirn/Nerven/Muskeln/Faszien/Bänder/Knochen – bewußt, gemeinhin NICHT die Ursache unserer

Schmerzen sind. Das steht im Konflikt zu einer Überzeugung, die der Siegeszug der Chirotherapie und der parallele Siegeszug der Bandscheibenoperation in den letzten Jahren verankert hat. Demnach gehen heute die meisten Menschen davon aus, dass Schmerzen z.B. am Nacken Ausdruck einer „Blockade“ sind, bzw. Schmerzen am unteren Rücken für einen „Bandscheibenvorschub“ oder zwei sich aufgrund von Verschleiß berührende Bandscheiben sind. Überhaupt hören wir oft, dass unser Körper verschleißt und viele Ärzte speisen uns und unsere Schmerzen mit dem Hinweis auf diesen altersbedingten Verschleiß ab.

Ich will nicht bestreiten, dass konstante Fehlbelastungen unseres Körpers zu einem bestimmten Verschleiß auch an Knochen und Gelenken führen können. Ich bin mir auch sicher, dass es Gelenkblockaden gibt, NUR: diese entstehen durch ein verspannte Muskulatur und eine verminderte Elastizität der Faszien und sind kein Phänomen unserer Knochen! Unsere Knochen bewegen sich von alleine nicht. Sie bewegen sich also auch nicht in eine ungünstige Position, wenn wir sie nicht durch andere Bewegungen dorthin bewegt haben. Diese anderen Bewegungen werden aber durch unsere myofaszialen Strukturen gesteuert! Ebenso werden konstante Fehlhaltungen der Knochen – z.B. eine Skoliose –, die dann zu „Verschleißerscheinungen“ führen, nicht durch die Knochen hervorgerufen. Wie auch? Sie werden verursacht von dauerhaften Muskelkontraktionen und einem wenig beweglichen Bindegewebe, die Knochen und Gelenke in Stellungen halten, die hochgradig ungünstig für unseren Körper sind.

Lassen Sie uns also auf die Suche nach solchen myofaszialen Verspannungen gehen. Betrachten Sie Ihren Körper dabei wie eine weiße Landkarte, denn, in den allermeisten Fällen wissen Sie gar nicht, WIE sie sich bewegen und WO sie bestimmte Muskeln anspannen. Und wenn Sie das nicht wissen, wie wollen sie dann wissen, welche Muskeln Sie ggf. dauerhaft verspannen?

Die Suche nach Triggerpunkten wird uns helfen verspannte Muskulatur aufzuspüren und uns ins Bewusstsein zu holen. Daneben hilft es ebenso Muskelansätze auf dem Knochen zu untersuchen, denn auch diese sind, ist der dazugehörige Muskel verspannt, oft schmerzhaft, bzw. Areale, in denen offensichtlich unser Bindegewebe allgemein ins Mitleidenschaft gezogen ist.

Wir werden uns zu Beginn des Praxisteils noch mit den Muskeln beschäftigen, die „traditionell“ die Haupttäter bei Muskelverspannungen darstellen. Zuvor wollen wir aber überlegen, was unsere Muskelverspannungen auslöst, da nur dieses Verständnis uns helfen kann ein Programm zu entwerfen, das uns dauerhaft von (Rücken-)Schmerzen befreien kann.

Haltungsprobleme – unbewusstes Verhalten und muskuläre Dysbalancen

Unser Verhalten ist (mit) schuld

Wie wäre es, wenn Ihre chronischen Schmerzen nicht durch einen Unfall oder eine genetische Vorbelastung oder altersbedingten Verschleiß ausgelöst wären, sondern durch Ihr persönliches Verhalten? Das wäre nicht so schön, denn Sie fühlten sich in einem gewissen Sinne schuldig an Ihren Schmerzen? Ich denke, dass viele von Ihnen um dieses „Schuldgefühl“ zu vermeiden sich gerne sagen, dass Ihre Schmerzen einen solchen äußerlichen Auslöser haben. Und das mag richtig sein, aber was hilft es Ihnen? Wenn Sie glauben, dass Ihre Schmerzen genetisch bedingt sind, quasi in der Familie liegen, was können Sie dann gegen diese Schmerzen tun? Nichts. Wenn Sie Ihrem Arzt glauben, dass Ihre Schmerzen auf altersbedingtem Verschleiß beruhen und Sie einfach diese Aussage akzeptieren, was können Sie dann gegen Ihre Schmerzen tun? Nichts. Noch älter werden und noch mehr Schmerzen haben.

Jede Sicht von Bewegungsschmerzen, die nicht auch von Ihrem Verhalten ausgeht ist fatalistisch, lässt Ihnen keine Alternative. Also: Akzeptieren Sie lieber Ihre „Schuld“ und lassen Sie den Gedanken zu, dass es die Dinge sind, die Sie seit Jahrzehnten machen – ihre tagtäglichen Handlungen -, die Ihren Schmerz, wo sie ihn nicht erzeugt haben – wie z.B. bei einem Unfall-, zumindest aufrechterhalten. Wenn das aber so ist, dann haben Sie die Wahlmöglichkeit: Weiter zu machen wie bisher oder Ihr Leben dahingehend zu verändern, dass die Schmerzen soweit wie möglich aufhören. Wenn Sie Ihre Schmerzen so betrachten, dann beginnen Sie ein Stück weit zu Ihnen zu sprechen. Dann werden Sie gleichsam zu einer Nachricht Ihres Körpers, der Ihnen sagen will: „Verändere Dein Verhalten - verändere Dein Leben.“

Natürlich ist das leichter gesagt als getan, denn in den meisten Fällen handelt es sich um unfreiwilliges Verhalten, insofern uns überhaupt nicht bewusst ist, WIE wir uns körperlich verhalten.

Lücken unserer Bewusstheit

Moshé Feldenkrais, der Begründer der nach ihm benannten Methode hat deshalb den Begriff Bewusstheit den Bemühungen seiner Methode um ein positives körperliches Verhalten zugrunde gelegt. Seine Arbeit, die wir an verschiedenen Stellen dieses Buches anzapfen werden, beruht auf der Vervollständigung unseres Selbstbildes, das gemeinhin sehr verkümmert ist. Bewusst sind uns mithin allgemein vor allem jene körperlichen Funktionen, die wir mit sozial relevanten oder existentiellen Assoziationen belegen, d.h., die sich auf das Zusammenleben der menschlichen Gruppe beziehen oder unserem prinzipiellen Trieb zu Überleben eine herausgehobene Stellung haben. Dazu gehören die Funktionen der Nahrungsaufnahme und des Sprechens - der Mund -, die Sehfunktion - das Auge -, z.T. die Hörfunktion - die Ohren -, die Funktionen der Verdauung - der Anus -, die Funktionen der Sexualität – Penis, Vagina, Mund etc. – und die Funktionen der nach außen gerichteten Bewegungen – die Extremitäten. In einem gewissen Sinn ließe sich sagen, dass all diese Funktionen zu den Funktionen eines Austausches zwischen Subjekt und Außenwelt gehören oder zumindest deutlichen Anteil an diesem Austausch haben. Weniger bewusst sind uns körperliche Funktionen, die mehr im Hintergrund dieser nach außen gerichteten, exzentrischen Körperfunktionen arbeiten. Dazu gehören z.B. die Tätigkeiten von Magen und Darm, oder die Haut, bezogen auf unsere Bewegungen z.B. die

Bewegung des Rumpfes, der Bauchmuskulatur oder des Beckens. Ob diese zweite Gruppe von Funktionen in der Entwicklungsgeschichte des Menschen sich zuerst entwickelt hat und die erste, „sozial-existentielle“ Funktionsgruppe erst später hinzugekommen ist, möchte ich hier nicht diskutieren. Es reicht, wenn wir uns vor Augen halten, dass sich die Entwicklung beim Säugling so vollzieht, dass tatsächlich diese zweite Gruppe zumindest dem sozialen Teil der ersten Funktionsgruppe in der Säuglingsentwicklung zeitlich vorausgeht: zunächst lernt der Säugling seinen Rumpf und sein Becken bewegen, erst dann gewinnt er nach und nach die Herrschaft über die Extremitäten. Anders sieht es gewiss mit dem existentiellen Teil der Funktionsgruppe aus. So hat z.B. der Mund als Hauptkanal der Nahrungsaufnahme von Anfang an eine übergeordnete Bedeutung für den Menschen.

Worauf wir hier aber hinaus wollen, ist, dass Selbstbild fokussierte und unscharfe Stellen hat und sogar einige blinde Punkte. Wer von Ihnen wüsste z.B. wo sein/ihr Hüftbeugemuskel entspringt und wie man diesen Muskel einzeln kontrahiert und auch wieder entspannt? Wer von Ihnen kennt die Beschaffenheit seines/ihres Beckens und könnte sagen, wie das Becken zurzeit, da Sie irgendwo sitzen (oder stehen) und dieses Buch lesen gekippt ist? Wer von Ihnen hätte ein Gespür für die Länge der linken im Unterschied zur rechten Rumpfflanke und würde merken, ob er/die ggf. eine Seite des Beckens mehr anhebt als die andere? Wer von Ihnen weiß, wie genau er den Kopf bewegt, wenn er/sie ihn dreht, wo diese Bewegung startet und welche Muskeln beteiligt sind? Wer von Ihnen weiß, welche Muskeln er/sie an dieser Bewegung beteiligt deren Beteiligung eigentlich völlig überflüssig ist?

Haben Sie schon einmal von der Chaostheorie, einer Theorie für komplexe Systeme gehört? Kleine Veränderungen in den Ausgangsbedingungen eines Systems erzeugen große Veränderungen im gegenwärtigen Systemzustand, so heißt es dort. Glauben Sie, dass der menschliche Körper ein solches komplexes System ist, und dass Ihre Unfähigkeit die gerade gestellten Fragen zu beantworten immense Auswirkungen auf Ihren persönlichen derzeitigen Systemzustand haben kann?

Sie sehen, wenn Sie Ihre Schmerzen erfolgreich behandeln wollen bleibt es Ihnen nicht erspart: sie müssen lernen wahrzunehmen und zu wissen, WIE Sie sind. Bewusstheit ist die Basis aller nachhaltigen Körpertherapie.

Dabei haben Sie Glück, denn die meisten von Ihnen haben als Säugling ungestört gelernt sich effizient gegen die Schwerkraft zu bewegen. Ihr Muskelsystem hat sich nach und nach so entwickelt, dass es Ihnen ermöglichte die verschiedenen Stufen zum aufrechten Gang völlig mühelos zu meistern: Zunächst lernten Sie den Kopf drehen, sodann sich auf den Bauch zu rollen und mit den Armen abzustützen, bevor sie begannen sich durch eine weitere Drehung Hinzusetzen oder aus dem Robben durch das Hochdrücken auf alle Viere das Krabbeln zu entwickeln. Irgendwann zogen Sie sich am Tisch hoch und schließlich standen Sie zum ersten Mal frei auf zwei Beinen. Sie hangelten sich an Tischen und Stühlen entlang, bis es Ihnen gelang frei im Raum zu gehen und letztendlich zu laufen. Ein Wunder war vollbracht. Aus einem Zellklumpen im Mutterleib war ein Mensch geworden, der aufrecht gegen die Schwerkraft, von der Erde getragen durch den Raum ging.

Wenn Sie heute die Gelegenheit haben ein einjähriges Kind, das gerade Laufen gelernt hat zu beobachten, dann werden Sie mir zustimmen, dass in dessen Bewegungen und Haltungen kein Platz für muskuläre Verspannungen ist. Der Körper des Kleinkindes ist völlig ausbalanciert. Es hält diese Balance mit einem Minimum von Kraft aufrecht. Schmerz kennt dieses Kind nur, wenn es hinfällt und sich weh tut.

Entstehen der muskulären Dysbalance – Beispiel Sitzen

Wenn dieser ausbalancierte Zustand aber ein schmerzfreier Zustand ist, so muss Ihr aktueller Zustand chronischen Schmerzes mit Dysbalancen zu tun haben. Aus irgendeinem Grund sind die vom Grundgleichgewicht des Kleinkindes abgewichen und haben ein Ungleichgewicht etabliert. Dieses Ungleichgewicht aber manifestiert sich in vielfältigen Muskelverspannungen. Wie in einer Kettenreaktion hat Ihr Körper versucht Ihr Abweichen vom Grundgleichgewicht zu kompensieren. Muskeln, die bisher effizient gearbeitet haben, wurden durch diesen Kompensationsmechanismus überanstrengt und verspannten. Ihre Schmerzen sind die Folge dieser Kompensation.

Ich will das an einem Beispiel klarmachen: Wir alle sitzen mehr oder minder den ganzen Tag. Wir machen das bereits, seit dem wir Kleinkinder sind. Allerspätestens im Kindergarten haben wir damit angefangen, meist aber bereits als gerade einmal zweijährige Kinder auf dem Sofa zu Hause. Was aber passiert bei der Art zu sitzen, die in den westlichen Kulturen am weitesten verbreitet ist? Wir lassen uns nach hinten in die Lehne des Stuhls oder die Polster des Sofas sacken. Das Becken kippt ab, die Wirbelsäule krümmt sich, die Brust fällt nach vorne in Richtung Schoß. Eigentlich können wir so gar nicht sitzen. Unser Kopf müsste nach vorne fallen, so dass wir mit dem Kinn auf die Brust sackten und auf unseren Bauch guckten. Da wir aber durch die Evolution darauf programmiert sind handlungs- und d.h. auch fluchtbereit zu sein, halten wir die Augen gemein weiterhin in Horizontlinie. Um das zu tun, müssen wir den Kopf gegen die Schwerkraft anheben. Nun balanciert er aber in dieser Position nicht frei auf der Wirbelsäule, sondern er ist nach vorne gefallen, bzw. droht nach vorne zu fallen. Dementsprechend müssen wir zusätzliche Kraft in den hinteren Nackenmuskeln aufwenden, um den Kopf zu heben. Gleichzeitig sind unsere Halsmuskeln in dieser Position verkürzt. Wenn wir immer wieder und über Jahre so sitzen, verkürzen sie immer mehr und sorgen dafür, dass unser Kopf auch im freien Stand nach vorne gezogen bleibt. Das gleiche gilt für unsere Brustmuskeln, die in dieser Art zu Sitzen ebenfalls verkürzen und beständig unsere Schultern nach vorne ziehen. Im Stehen haben wir dann entweder eingefallene Schultern oder wir müssen zusätzliche Kraft im oberen Rücken aufwenden um die Schultern nach hinten zu ziehen und auf diese Weise – quasi künstlich – die Brust zu weiten. Noch schlimmer ist die Auswirkung dieses Sitzens auf den unteren Rücken. Die Hüftbeugemuskulatur verkümmert einerseits in Ihrer Länge, da auch Sie durch die zusammengesackte Position dauerhaft verkürzt gehalten wird. Zum anderen trainieren wir sie aber beständig in diesem verkürzten Zustand, in dem wir uns über die Hüftbeuger aus dem Sessel hochziehen, bzw., beim Fallen in den Sessel diesen Fall mit der Hüftbeugemuskulatur abbremsen. Was aber ist die Folge einer verkürzten und in dieser Kürzung übertrainierten Hüftbeugemuskulatur? Sie sorgt im Stand dafür, dass unsere untere Wirbelsäule und unser Becken nach vorne gezogen werden. Wollen wir einigermaßen gerade stehen bleiben haben wir nur eine Chance: Wir müssen mit den Rückenstreckern in der Lende mit Kraft gegen diesen Zug nach vorne arbeiten. Wir bilden dabei durch die folgende Verspannung der unteren Rückenmuskulatur mehr und mehr ein Hohlkreuz. Letztendlich bedeutet also diese in sich Zusammengefallene Haltung bei Sitzen, dass wir unsere Körpervorderseite mehr und mehr verkürzen und diese Verkürzung durch übertriebene Aktivierung/Anspannung der Muskeln der Körperrückseite im Stand kompensieren müssen. Die Folge: Auf Dauer führt diese Überspannung der Körperrückseite zu Schmerzen im unteren Rücken und im Schulter-Nackebereich.

Wenn man sich die fatalen Auswirkungen des Sitzens klar macht, wundert man sich, dass es nicht viel mehr Menschen gibt, die vor Schmerzen in den Muskeln schreien. Ebenso ist man erstaunt, wie es uns Menschen gelingt, mit Hohlkreuz und Rundrücken überhaupt einigermaßen stehen zu bleiben

und nicht vor Überlastung einfach umzufallen. Genauso würde man erwarten, dass Eltern ihre Kleinkinder ausdrücklich davor warnen sich beim Sitzen nach hinten fallen zu lassen, bzw. dass Kindergärten und Schulen Trainingsprogramme für natürliches Sitzen anböten. Aber nichts von alledem geschieht. Da das Sitzen die Basishaltung für das Lesen und Schreiben, sowie die Arbeit am Computer ist und es außerdem, hat man sich einmal so richtig im Sessel vor dem Fernseher eingerichtet, so wahnsinnig bequem ist, akzeptiert die gesamte Gesellschaft stillschweigend die Krankheit Sitzen und zahlt lieber ihr Geld an chronisch Kranke, die ca. ab dem 30igsten Lebensjahr die Folgen dieses fatalen Selbstgebrauches kennen lernen.

Wir hatten zu Beginn dieses Kapitels von Ihrem Verhalten gesprochen, dass – wenn auch oft unbewusst – für Ihre Schmerzen zumindest mit verantwortlich ist. Nun ist Sitzen nicht das einzige Verhalten, das zu muskulären Dysbalancen und damit zu Schmerzen führt. Aber falsches Sitzen, bei dem wir nach hinten sacken, ist eine ganz fundamentale kulturelle Vehaltensunart, die wir, wollen wir wieder schmerzfrei sein, soweit wie möglich ablegen müssen. Leider hat die muskuläre Fehlsteuerung, die aus jahrelangem Sitzen resultiert so weitreichende Folgen, dass es nicht mehr reicht, einfach nur aufzustehen und nicht zu sitzen. Wir müssen unser ganzes System neu- bzw. wiederprogrammieren. Doch dazu später mehr.

„Die Hölle, das sind die Anderen“ - Ursachen von Haltungproblemen

Haltung als Vehikel von Kommunikation

Wie gerade am Beispiel des Sitzens gesehen, haben Haltungprobleme z.T. kulturelle Ursachen. Dass wir uns in den Fernsehsessel nach hinten fallen lassen und nicht in der Hocke im Wohnzimmer sitzen – so unterhält man sich noch heute vielerorts in Indien – oder mit gespreizten Beinen auf dem Boden – das ist z.B. in Afrika eine sehr typische Arbeitshaltung – ist kulturell bedingt. Von klein auf lernen wir, dass in einen Stuhl zu sinken die Art und Weise ist, wie man/frau in der westlichen Welt zu sitzen hat. Soweit zumindest der kulturelle Subtext, d.h. das was uns als Kinder Vater, Mutter, Lehrer und andere Erwachsene tagtäglich gezeigt haben. Gesagt bekamen wir natürlich „Setz Dich gerade hin!“, „Zieh den Bauch rein und strecke die Brust raus beim Stehen!“, „Nimm den Kopf hoch“, „Sitze aufrecht!“ und vor allem „Höre auf zu zappeln!“. Diese Anweisungen führten dazu, dass wir sehr früh begannen unsere kulturell antrainierte ungesunde Sitz- oder Stehhaltung mit Muskelkraft selbst zu korrigieren. Wir lernten auf diese Weise, dass unser körperliches Dasein etwas mit Haltung zu tun hat und diese Haltung über Anstrengung erreicht werden muss. Das Wort Haltung hat dabei einen enormen semantischen Spielraum: „Nimm Haltung an“; Da hast Du Haltung bewiesen“; „Sie hat Ihre Haltung nicht verloren“. In dem Wort mischen sich offensichtlich körperliche Aspekte mit Aspekten aus dem Reich unserer Selbstbeschreibung als intelligente Personen. So nutzen wir denn auch bestimmte körperliche „Haltungen“ quasi als Vehikel einer Grundkommunikation nach außen: Vom Militär wissen wir, dass man den Kopf nach oben reißen und sich ins Hohlkreuz stellen muss um Aktivität zu signalisieren, bzw. um anzuzeigen, dass man etwas zu sagen hat, autorisiert ist, den Anderen Befehle zu geben. So fand ich nicht unlängst bei einer Versammlung der Manager eines amerikanischen Großkonzerns ein Bild von ca. 100 männlichen Personen und einigen Frauen, die durchweg mit eher breiten Beinen im Hohlkreuz standen. All diese Personen sagten sich gegenseitig über Ihre Körperhaltung „Wir sind Führungskräfte“. Umgekehrt erinnere ich mich an Einzelgespräche mit Mitarbeitern von mir, bei denen diese oft mit hängenden Schultern, den Kopf zum Boden geneigt in mein Büro kamen. „Ich bin unsicher, wenn ich zu Dir komme, denn Du bist mein Chef“ sollte diese Pose sagen.

Eine Haltung zu haben ist fundamental in einer Gesellschaft. Denn die Gesellschaft bestimmt den Wert des Einzelnen anhand seines Beitrags für die Gesellschaft. Etwas leisten zu können ist fundamental. Und wenn ich nicht selbst etwas leisten kann, so muss ich anzeigen, dass ich gewillt bin, denen, die leisten können, zu folgen. Hohlkreuz – aktives Muster – und gebückte Haltung – passives Muster – ergänzen sich in diesem Sinne. Sie sind Zeichen in der zwischenmenschlichen Kommunikation.

Geheime Aufträge – Konditionierung von außen

Es gibt noch mehr solche Zeichen. Ihnen allen gemein ist, dass sie existieren, weil das Subjekt genötigt ist, bzw. sich genötigt fühlt, auf seine Außenwelt zu reagieren. Das ist das Ergebnis einer mehr oder minder autoritären Erziehung: Mein Vater wollte, dass seine Söhne springen, wenn er das von ihnen fordert. Wir mussten uns Befehlsbereit halten. Wo wir das nicht taten, wurden wir angeschrien oder auch geschlagen. Die Eltern meiner Frau wollten, dass ihre Tochter immer nahe den Eltern bleibt, mit diesen eine transparente und enge Verbindung unterhält und die Eltern immer im Detail an ihrem Leben teilnehmen lässt. Wo sie das nicht tat, strafte die Eltern sie mit ihrer

Enttäuschung über das Verhalten der ungehorsamen Tochter. Diese beiden Beispiele - und es gibt weitere, subtilere – zeigen, dass viele von uns Aufträge des Gehorsams von unseren Eltern erhalten haben, die uns auf den Gehorsam gegenüber der Gesellschaft - der Schule, dem Arbeitgeber – konditionierten. Diese Aufträge sind ein wesentlicher Motor unseres Handelns: Weil ich früh dem Realitätsprinzip in Form meines Vaters begegnet bin, bin ich kein Schauspieler geworden, sondern habe nach dem Studium unmittelbar einen „ordentlichen“ Beruf in der Wirtschaft ergriffen. Und meine Frau hat ihren Geburtsort nicht verlassen, sondern ist nahe den Eltern geblieben. Sie hat nie wirklich ein Studentenleben geführt und wurde schließlich nicht Journalistin, wie sie sich das erträumt hatte, sondern ging in die Wirtschaft. Ein paar Jahre später lernten wir uns kennen und verliebten uns. Zufall?

Es ist nicht der Sinn dieses Kapitels den Eltern die Schuld zu geben. Sie tun, was sie tun können. Sie folgen dabei aber selbst den geheimen Aufträgen ihrer eigenen Eltern. Ich tätigte diesen Ausflug, weil ich eines sagen will: Diese Formen der verstärkten gesellschaftlichen Konditionierung sind ein Druck, der sich auf den Körper der konditionierten Person auswirken MUSS. Erinnern Sie sich, was wir zu Anfang dieses Theorieteils sagten: Geometrisch betrachtet, müssen wir eine völlige Balance zwischen unserem Körper und der Erde unterstellen. Diese Balance geht nur dann verloren, wenn Kraft auf uns in einer Richtung einwirkt, die gegen unser Gleichgewicht geht. Nur dann entsteht körperlicher Schmerz am Bewegungsapparat. Als eine solche soziale Kraft haben wir den Willen des Menschen beschrieben. Im Sinne des hier gesagten sehen wir jetzt, welcher Wille das konkret sein kann: z.B. der Wille unserer Eltern oder der Wille der Gesellschaft. In beiden Fällen ist dies aber ein Wille, der Unterordnung und Leistungsbereitschaft im Sinne der Gesellschaft verlangt.

Gesellschaftliche Grammatik

Wenn Sie das bis hierhin gelesen haben, so fragen Sie sich einmal selbst, welche Eigenschaften sie auszeichnen. Sind sie besonders ehrgeizig? Sind sie eher ängstlich? Fühlen sie sich allein? Suchen Sie nach dieser sozialen Quelle Ihres Schmerzes. Es ist wichtig zu verstehen, warum wir bestimmte muskuläre Muster reproduzieren. Nur dann können wir daran arbeiten von diesen Mustern frei zu werden und d.h. letztlich auch ein Stück weit von den Konditionierungen frei zu werden, die diese Muster einmal bedingt haben.

Wenn wir schmerzfrei sein wollen, müssen wir die gesellschaftliche „Grammatik“ erkennen, der wir folgen. Mit Grammatik meine ich den Tiefenzusammenhang von bestimmten Bedeutungen mit denen wir operieren. Unsere Eltern, unsere Lehrer, unsere Chefs auf der Arbeit, aber auch unsere Freundschafts-Cliquen und unsere Partner in Beziehungen steuern uns in unserem Verhalten über solche Grammatiken. Sie erzählen uns implizit: „Du bist für uns da, nicht für Dich.“ „Deine Freude soll sich aus unserer Freude ergeben.“ „Strenge Dich an um zu uns zu gehören.“ „Verdiene Dir unseren Respekt.“ „Leiste etwas im Leben.“

Diese Grammatiken reichen bis in den Sportunterricht oder die Musikschule, wo wir uns ordentlich anstrengen um etwas zu erreichen und wo Muskelkater oder wundgespielte Finger anzeigen, dass wir es uns nicht zu leicht machen.

Warum machen wir es uns nicht leicht? Weil wir nur so, nur mit schwerer Arbeit, glauben uns Anerkennung als Erwachsener verdienen zu können. Weil wir tüchtig sein wollen. Denn nur so klatschen Eltern, Lehrer, Freunde, Chefs.

Das ist die dominante gesellschaftliche Grammatik der Leistung. Hohlkreuz, zurückgezogene Schultern und Rundrücken sind ihre körperlichen Zeichen.

„Die Hölle, das sind die Anderen“, wie Sartre sagte.

Schmerzfreiheit – Leichtigkeit – Freiheit

Einsamkeit und Askese sind keine Lösung

„Die Hölle, das sind die Anderen“, das klingt so, als müssten wir uns in die Berge zurückziehen und in Askese leben um wieder schmerzfrei sein zu können. Natürlich können wir das nicht. Die Gesellschaft um uns ist uns nicht zufälliger, sie ist notwendiger Bestandteil unseres Seins. Wir müssen mit ihr umgehen. Eltern, Lehrer und Chefs, das sind Realitäten unseres Lebens. Sie zu verneinen hieße ein Stück weit das Leben zu verneinen. Sicherlich, es mag sie geben, die Yogis, die in den Bergen alleine Hausen und dort glücklich sind. Aber sind sie auch noch Personen in dem Sinne, wie wir das Wort gebrauchen? Fehlt ihnen nicht etwas ganz Wesentliches in ihrer Zurückgezogenheit? Und damit meine ich nicht die kleinen Freuden unseres Alltagslebens. Was ich meine ist viel fundamentaler. In der Einsamkeit unterliege ich keinen sozialen Bedingungen mehr. Damit habe ich aber auch alle Möglichkeit zu sozialer Freiheit aufgegeben. Ich bin schlechterdings kein soziales Wesen mehr. Bin ich dann aber noch ein Mensch im vollen Sinne des Wortes?

Es ist nicht wichtig diese Frage hier zu klären. Ich werfe Sie auf, weil ich zeigen will, was, nachdem wir die entscheidende Rolle der Außenwelt für unsere Schmerzen erkannt haben, unser Ziel sein kann.

Ich will es so formulieren: Wenn Sie meinen Ausführungen bis hierhin gefolgt sind, dann haben Sie gemerkt, dass ich als Ursache von Schmerz die Einwirkung von Willen auf unseren Körper ansehe. Ein Wille ist eine Handlung, die einem überlegenden Selbstbewusstsein entspringt. Das kann unser eigenes Handeln an uns meinen – unser Verhalten – oder das Handeln von anderen an uns. Nun könnte man logischerweise meinen, wenn unser Willen oder der Wille Anderer unsere Schmerzen ursprünglich verursacht, dann müssten wir uns von allem Willen befreien um schmerzfrei zu sein. Das eben macht der Asket in den Bergen. Er meditiert, bis er seinen Geist von allem eigenen Willen befreit hat und lebt in der Zurückgezogenheit, damit niemand anderes etwas von ihm wollen kann. Einen Willen zu haben ist aber für eine Person nichts Unbedeutendes. Im Gegenteil, wir würden nicht sagen, wir wären frei, wenn wir nicht über einen eigenen Willen verfügten. Wir würden noch nicht einmal sagen, wir wären Menschen, wenn wir nicht glaubten, dass wir, anders als die Tiere, etwas aus eigener *Überlegung* wollen könnten. Den Willen wegzuwerfen hieße also die Freiheit, das Mensch- oder Person-sein wegzuwerfen. Das kann nicht unser Weg sein. Wir wollen schmerzfrei sein UND einen eigenen Willen haben. Dementsprechend müssen wir nicht unseren Willen ausschalten, sondern ihn so verändern, dass er im Einklang mit unserem Körper läuft und uns keine Schmerzen bereitet. Wir müssen sozusagen unsere körperliche und unsere geistige Selbstbeschreibung harmonisieren. Es kommt auf das WIE unseres Willens an. Auf die Art und Weise, wie wir handeln. Gleichzeitig müssen wir die äußeren Einflüsse auf uns neu kontrollieren und neu mit ihnen leben lernen. Es geht nicht darum allen Kontakt zur Außenwelt abubrechen, sondern Souveränität im Umgang mit den Anforderungen der Außenwelt an uns zu entwickeln. Es ist o.k., dass andere Menschen etwas von uns wollen, solange unsere Reaktion auf diese Willen, diese Kräfte der Außenwelt nicht unsere eigenen Kräfte ins Ungleichgewicht bringen bzw. überlagern und wiederum die Harmonie in unserer Selbsterfahrung stören.

Leichtigkeit – der Zustand den es zu erreichen gilt

Das Erlernen dieser Souveränität aber im Umgang mit unserem eigenen Willen und dem Willen Anderer führt uns zu einem Zustand, in dem wir die Kräfte, die auf uns einwirken, so ausbalancieren

können, dass wir ihnen allen in dem richtigen Maß gerecht werden können, dass wir von der Verrichtung der einen Tätigkeit zu der Verrichtung einer anderen Tätigkeit, von Wille zu Wille übergehen können, ohne uns selbst zu verlieren, ohne, dass irgendein Wille so auf uns wirkt, dass unser ganzes System sich an ihn verliert, sich an ihn bindet und alles andere in seinem Wert nur daran misst, wie sehr es uns gelingt diesem einen Willen gerecht zu werden. Das ist ihnen zu abstrakt? Hier ein Beispiel: Wenn ich alles was ich tue darauf abstimme, dass der Wille meiner Eltern an meinem Leben teilzuhaben befriedigt ist, dann hat alles nur dann Wert, wenn es diesem übergeordneten Wert – meine Eltern müssen zufrieden mit meinen Handlungen sein – genügt. Wenn ich von mir selber glaube, dass ich Filmregisseur sein muss und dass kein anderer Beruf im Leben zu mir passt, dann hat alles nur einen Wert, wenn es diesem übergeordneten Wert gerecht wird, dann werde ich verzweifeln müssen, wenn ich es nur zu einem „normalen“ Arbeitsverhältnis schaffe. Wenn ich glaube, dass es nur den einen Partner, die eine Partnerin in meinem Leben geben kann, dann werde ich die Schönheit eines Menschen, der nicht dieser Partner ist, nie sehen können und werde ggf. nach Verlust meines Idealpartners ewig einsam sein. Andersherum aber: Wenn ich zwar fähig bin Beziehungen einzugehen und dem aktuellen Willen Anderer an mich und meinem eigenen aktuellen Willen gerecht zu werden, aber gleichzeitig verstehe immer auch eine Form der Distanz zu mir selbst und zu den Anderen zu wahren, die es mir ermöglicht Partner zu wechseln, neue Freunde zu finden und vor allem keine Angst vor Konflikten mit aktuellen Partnern, Eltern, Freunden zu haben, dann kann ich mich leicht durch mein Leben bewegen. Und das ist der Zustand, den es zu erreichen gilt: Die Leichtigkeit. Leichtigkeit aber ist im Sinne unserer körperlichen Selbstbeschreibung zu übersetzen mit ‚muskulärer Ausgeglichenheit‘. Das Muskelsystem ist als Ganzes bezogen auf die Schwerkraft im Gleichgewicht, kein Muskel überspannt und zwingt so das System zu einer Ausrichtung auf diese Spannung. Im Sinne unserer geistigen Selbstbeschreibung ist sie zu übersetzen mit ‚gedanklicher und emotionaler Ausgeglichenheit‘: Es gelingt uns innerlich wie äußerlich, die verschiedenen Bälle unserer sozialen Rollen gleichzeitig in der Luft zu behalten. Keine Bedeutung, die wir uns zuschreiben, wird so stark, dass wir alle anderen Bedeutungen, die wir auch haben, in ihrem Wert an sie zurückbinden und uns damit sozial blockieren. Der Verlust von Leichtigkeit auf der körperlichen Ebene resultiert in eingeschränkter körperlicher Beweglichkeit. Der Verlust von Leichtigkeit auf der geistigen Ebene resultiert in eingeschränkter sozialer Beweglichkeit. Der Verlust von Beweglichkeit allgemein resultiert in Schmerzen. Das Auftreten von Schmerzen aber beraubt uns unserer Erfahrung von Freiheit.

Wir haben im letzten Kapitel gesagt, dass Hohlkreuz, Rundrücken und zurückgezogene oder eingefallene Schultern das körperliche Zeichen einer Dominanz der Leistungsgrammatik der Außenwelt sind. Haben Sie schon einmal einen Menschen gesehen, der mit frei erhobenem Kopf, im Lot der Bewegung ausbalancierter Wirbelsäule und locker zum Rhythmus seines Ganges schwingenden Armen und Beinen in einen Raum kam? Seine Augen blickten dabei unangestrengt aus dem Körper und nahmen den vollen Raum wahr. Seine Lippen schienen leise zu lächeln und er hielt Schulter und Nacken frei und seinen Unterkiefer entspannt. Als er stehen blieb, stand er im Lot der Schwerkraft und behielt mühelos seine Aufrichtung. Ich habe diesen Menschen nur selten gesehen. Er aber trägt die körperlichen Zeichen der Leichtigkeit und der Freiheit. Er aber hat keine Schmerzen.

Zusammenfassung: Was es jetzt zu tun gilt

Schmerzen = Muskuläres Ungleichgewicht

Ich habe versucht in dieser theoretischen Einführung darauf hin zu arbeiten, dass Sie erkennen, dass Schmerzen am Bewegungsapparat – im Sinne unserer körperlichen Selbstbeschreibung - ein Effekt von muskulären Ungleichgewichten sind. Ein muskuläres Ungleichgewicht können wir dabei am simplen Beispiel von Agonist und Antagonist, bzw. Spielmuskel und Gegenspielmuskel erklären: Normalerweise gibt der gegenspielende Muskel ebenso weit nach, wie es der Spielmuskel für seine Aktivität braucht. Im Ruhezustand ist die Summe ihrer Kraft also in Bezug der beiden Muskeln aufeinander 0. Das ist das Gleichgewicht zwischen beiden. Wenn aber nun z.B. der Spielmuskel auch nach Ausführung seiner eigentlichen Aktivität nicht mehr voll entspannt oder umgekehrt der Gegenspielmuskel z.B. durch Fehlhaltung verkürzt ist und nicht mehr entsprechend der Aktivität des Spielmuskels nachgeben kann, dann kommt es zu einem muskulären Ungleichgewicht zwischen diesen zwei Muskeln. Ein bestimmter Muskel interagiert nun aber nicht nur mit einem anderen Muskel, sondern mit einer Vielzahl von Muskeln gleichzeitig. In einem gewissen Sinne interagiert er sogar mit allen Muskeln im System gleichzeitig. Stellen Sie sich eine Kugel vor. Die Verschiebung eines Punktes auf der Kugel verändert sofort die Lage ALLER Punkte auf der Kugel (s. Abbildung). Wenn das nun auch für unsere Muskeln gilt, können Sie sich vorstellen, wie leicht sich ein muskuläres Ungleichgewicht von einem Areal des Systems auf das ganze System ausbreitet.

Sie mögen sagen, „schön und gut, aber was ist mit einem Bandscheibenvorfall? Hier habe ich doch Schmerzen, die nichts mit der Aktivität von Muskeln zu tun haben!“ Nun, erinnern Sie sich: Knochen bewegen sich nicht von selbst. Sie verändern Ihre Position nur, wenn wir in Bewegung, in einer Handlung an ihnen „ziehen“ und das geschieht durch die Arbeit der Muskeln. Auch in der Ruheposition nehmen unsere Knochen eine bestimmte Lage im Körper nur ein, wenn wir unser gesamtes System in einer bestimmten Position zur Schwerkraft ausrichten, was wiederum durch die Arbeit der Muskeln geschieht. Wenn Sie als einen Bandscheibenvorfall haben, dann entweder deshalb, weil Sie wiederholt Bewegungen gemacht haben, die zum Vorfall der Bandscheibe geführt haben oder sich immer wieder in Ruhepositionen fixiert haben, die sich auf Dauer ungünstig auf Ihre Wirbelsäule und damit die die Lage Ihrer Bandscheiben ausgewirkt haben. Ihr Verhalten bewirkt also den Bandscheibenvorfall. Ihr Verhalten arbeitet aber mit Ihrem Körper über das an- und entspannen von Muskeln.

Unser Verhalten besteht zum Großteil aus Gewohnheiten

Wenn also alle Schmerzen am Bewegungsapparat ihren Ausgangspunkt in muskulären Ungleichgewichten haben dann ist klar, was es zu tun gilt: Wir müssen muskuläres Gleichgewicht herstellen um wieder schmerzfrei zu sein. Klingt einfach, nicht? Wie wir allerdings schon gesehen hatten, haben muskuläre Ungleichgewichte Ursachen, die recht komplex sein können. An vorderster Stelle steht unser eigenes Verhalten, das was wir tagtäglich mit unserem Körper tun. Verhalten wir uns ungünstig, kommt es zu muskulären Ungleichgewichten, verhalten wir uns günstiger, dann können wir diese vermeiden. Günstiges Verhalten wäre also ein Verhalten, dass unseren Körper in seinem natürlichen Gleichgewicht in Bezug auf die Schwerkraft belässt. Klingt wieder einfach: wir müssen uns also nur im Gleichgewicht mit der Erde positionieren, bzw. bewegen, nichts einfacher als das. Leider ist der Anteil unseres Verhaltens, den wir bewusst steuern nur die Spitze eines Eisberges,

der im Wesentlichen aus Gewohnheiten besteht. Bewusst ist uns zumeist WAS wir machen, z.B. nach einem Glas greifen. Im Nebel liegt uns im Moment einer Handlung aber oft, WIE wir etwas machen. Das hat verschiedene Gründe, einige hatten wir angeführt. Z.B. hatten wir gesagt, dass es Lücken in unserem Selbstbild gibt. Die Bewegung des Arms beim Greifen nach einem Glas mag uns noch sehr klar sein, was dabei der Rumpf an Bewegungen tätigt, ist für uns oft eher nicht zu sehen. Ein anderer Grund sind Konditionierungen, die wir in frühester Kindheit erfahren haben und die wir seitdem nie wieder hinterfragt haben. Ein Beispiel war das Nach-hinten-fallen beim Sitzen, eine kulturelle Angewohnheit, ja Krankheit, wenn man so will. Bevor wir also unseren Körper in seinen Bewegungen in Bezug auf die Schwerkraft ausbalancieren können, müssen wir erst mal lernen, was und wie die Elemente unseres Körpers an einer Bewegung beteiligt sind. Das ist die Arbeit an unserer Bewusstheit, die z.B. die Feldenkrais-Methode verfolgt.

Distanz zu den Willen und Wünschen, die sich an uns richten

Unsere Konditionierungen haben aber auch soziale Ursachen. Muskuläre Ungleichgewichte entstehen dann, so hatten wir gesagt, wenn wir uns mit unseren Gedanken in einem unausgewogenen Bezug auf uns selbst oder in Ungleichgewicht mit unserer Außenwelt befinden. So etwas passiert, wenn wir bestimmte Wünsche an uns überbetonen, wenn wir einem Willen in Bezug auf uns nachgeben, der eigentlich nicht zu uns passt. Ein solcher Willen kann von uns selbst ausgehen, z.B. der Wille über die Maßen beruflichen Erfolg zu haben, oder er kann von anderen ausgehen, z.B. der Wille unserer Eltern, dass wir über die Maßen beruflichen Erfolg haben sollen. In den meisten Fällen – wie in diesem Beispiel - aber folgt unser unpassender Wille einem unpassenden Willen oder Wunsch Anderer in Bezug auf uns. Wie dem auch sei, ein solcher Wille mündet in Handlungen, die das ganze System belasten. Nichts hat mehr einen Wert, wenn es nicht in Richtung dieses einen Willens marschiert. Wir sind völlig fokussiert. So können wir zwar große Erfolge erreichen, ob bei Arbeit oder Sport, der Preis aber dieser Fokussierung ist groß, er manifestiert sich in Schmerzen, den unser System verzeiht es uns auf Dauer nicht, wenn wir alle Elemente in ihm nach einem einzigen Element ausrichten. Wenn wir also schmerzfrei sein wollen, müssen wir lernen souverän mit unseren Wünschen und den Wünschen Anderer an uns umzugehen. Wir müssen diese Wünsche erkennen und über sie reflektieren lernen. Wir brauchen eine Distanz zum Sog der Ereignisse, der oft über äußeren Druck auf uns einwirkt. Diese Distanz aber ist ein Vehikel der Freiheit, denn sie macht es möglich, dass wir uns kritisch zu unserem eigenen Willen und dem Willen Anderer positionieren. Wir gewinnen über diese Distanz die Zeit, die es braucht um uns über die Konsequenzen unseres Handelns bewusst zu werden. Nur das Nachdenken über die Konsequenzen einer Handlung aber macht es möglich, dass wir uns ungezwungen entscheiden können, dass wir also wirklich frei handeln können.

Sich ein Stück weit ins Chaos begeben

Sie sehen, schmerzfrei zu werden ist gar nicht so leicht: Wir müssen unser Verhalten ändern und d.h. nichts weniger als uns selbst zu verändern. Zwischen uns und dieser Veränderung stehen aber unsere Gewohnheiten, die uns zum einen oft unbewusst sind und die sich für uns meist sehr angenehm anfühlen. Wir sind in einem gewissen Sinne in unserer Identität die Summe unserer Gewohnheiten. Wenn wir diese nun aufgeben sollen, dann müssen wir bereit sein uns selbst, wie wir uns heute sehen, unsere derzeitige Identität aufzugeben. Nur aus dem Chaos kein ein Stern geboren werden, wie Nietzsche sagte. Ein Stückweit müssen wir uns also an den Rand des Chaos bewegen um allererst fähig zu sein alte Gewohnheiten zu verlassen und neue Gewohnheiten anzunehmen. Und jetzt bin ich

hart zu Ihnen, denn ich behaupte: 80% von Ihnen, die dieses Buch bis hierhin gelesen haben, werden am Versuch ihre Schmerzen völlig zu beheben scheitern, weil sie nicht bereit sein werden, ihre Identität wirklich in Frage zu stellen und weil sie ihre schmerzauslösenden Gewohnheiten deswegen nicht überwinden werden können. Aber – und das sei Ihnen ein Trost – Sie werden trotzdem von der Arbeit mit den Techniken in diesem Buch profitieren können, denn Veränderung ist nicht absolut, nicht nur im Großen möglich. Sie können kleine Dinge lernen und verändern, die manchmal überraschende und große Effekte haben werden. Und wenn es Ihnen – und auch mir – wahrscheinlich nie gelingen wird, wirklich mit uns und den Mustern, die unser Verhalten bestimmen, zu brechen, so werden Sie doch einen Zustand erreichen können, der Ihnen lebenswert erscheint. Dann haben Sie zwar ggf. noch zu einem Teil Schmerzen, aber sie akzeptieren diese Schmerzen als den Preis, den Sie dafür zahlen Sie selbst im Sinne einer Identität, die Ihnen lieb ist zu sein. Und das ist ab einem bestimmten Punkt von Bewusstheit auch ein Akt von freier Entscheidung.

Keine Überforderung! – Die Regeln von Veränderung

Überhaupt müssen wir uns bei der Arbeit in Richtung Schmerzfreiheit vor einem schützen: Der Überforderung von uns selbst. Wenn wir mit zu hohen Ansprüchen starten, wenn wir meinen, nur in einer gänzlichen Umprogrammierung unseres Selbst läge das Glück, wenn wir Heilung im Wochentempo erwarten oder Rückschläge als Zeichen dafür ansehen, dass wir prinzipiell auf dem falschen Weg sind, dann fokussieren wir uns erneut in Richtung nur eines Willens, nämlich des Willens schmerzfrei zu sein und dann werden wir wie bei aller Fokussierung zuvor auch jetzt wieder nur eines bewirken, nämlich neue Schmerzen.

Bedenken Sie immer die Regeln von Veränderung:

- Sie geschieht allmählich.
- Wenn Sie eintritt, sind wir oft bewusst nicht dabei, d.h. sie erschließt sich uns erst aus der Rückschau bewusst.
- Was wir neu gefunden haben, werden wir oft verlieren, bevor es bleibt, bevor es ein Können von uns, eine neue bessere Gewohnheit geworden ist.

Nur wenn wir mit einem gewissen Gleichmut an die Arbeit gehen, werden wir nach und nach ihre Früchte ernten können. Vergessen Sie nicht was das Ziel ist: Nicht Schmerzfreiheit, sondern Leichtigkeit, als Bedingung einer positiven Erfahrung unserer menschlichen Freiheit. Der Zweck muss aber in seine Mittel zurückkehren. Wenn Leichtigkeit unser Ziel ist, dann müssen wir leicht ans Werk gehen und nach und nach dem Ziel entgegen gehen.

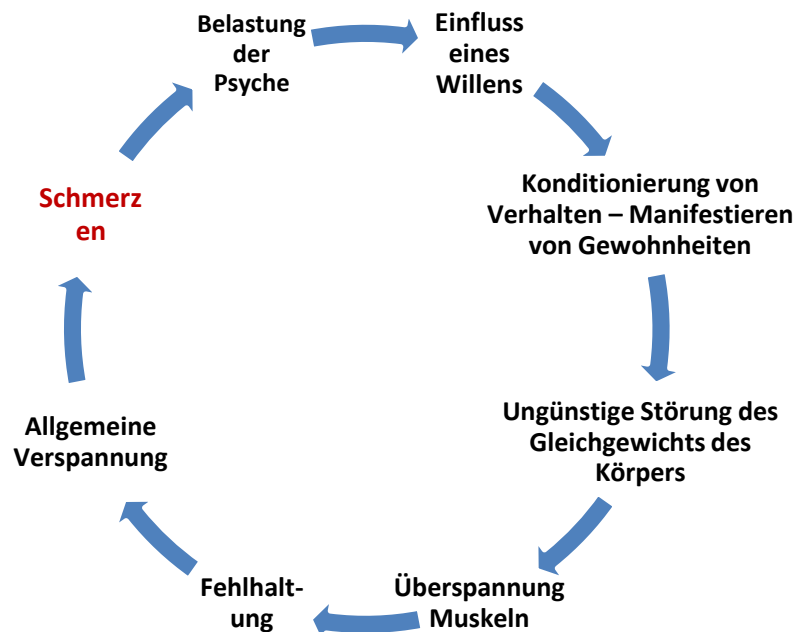
Was es deshalb zu tun gilt: Durchbrechen Sie unsere gesellschaftsgesteuerte Leistungsgrammatik. Lernen Sie die Dinge leicht und ohne Anstrengung zu tun. Führen Sie Handlungen weniger, langsamer und kürzer aus, anstatt Sport oder Krafttraining zu betreiben. Suchen Sie nach der Möglichkeit Dinge leichter zu tun auf allen Ebenen Ihres Seins. Chronische Schmerzen sind ein Syndrom, sie haben nicht eine, sie haben viele Ursachen, die sich miteinander in einem Teufelskreislauf oder besser Teufelsgeflecht bewegen. Aus einem solchen Geflecht steigt man am besten aus, indem man nicht nur an einem seiner Elemente arbeitet, sondern möglichst an allen gleichzeitig, an jedem jeden Tag ein bisschen.

Um Ihnen dabei zu helfen und das zu ermöglichen, stelle ich ihnen im folgenden Module vor, die auf die wesentlichen Elemente des chronischen Schmerzsyndroms am Bewegungsapparat eingehen. Auf diese Weise können Sie sich ganzheitlich selbst behandeln lernen.

Selbstbehandlung Rückenschmerzen - Der „Trainingsplan“

Achtung: Ich kann im Folgenden die Module leider nur vorstellen. Aufgrund meiner derzeitigen Ausbildung zum Heilpraktiker fehlt mir aktuell die Zeit sie im einzelnen auszuarbeiten. Deswegen verweise ich im Text auf Bücher o.ä., die Ihnen das jeweilige Modul näher bringen können. Auf diese Weise können Sie auch jetzt schon mit dem Trainingsplan starten.

Die folgenden Praxismodule wollen Bausteine einer ganzheitlich-orientierten Selbstbehandlung sein. Es gilt dabei den folgenden Kreislauf zu durchbrechen:



Es handelt es sich bei chronischen Schmerzen um ein multikausal-bedingtes Syndrom. Insofern ist die Darstellung des Kreises dem eigentlichen Geschehen nicht voll angemessen. Wir müssen uns viel eher ein Geflecht von Elementen vorstellen, die das Syndrom erzeugen, indem sie sich gegenseitig unterhalten. Von daher lohnt es auch nicht nur an einem Punkt dieses Kreislaufes anzusetzen. Wir durchbrechen ihn am besten, wenn wir an möglichst vielen Punkten parallel arbeiten. Die Übungen/Anleitungen in den Modulen folgen deshalb soweit wie möglich folgenden Maßgaben:

- Sie haben einen entspannenden Effekt in Bezug auf einzelne Muskeln und die Muskulatur/den myofaszialen Apparat im Ganzen
- Sie helfen uns psychisch zu entspannen
- Sie befördern Bewusstheit über unser aktuelles und gewohnheitsmäßiges Verhalten
- Sie regen Alternativen zu unserem gewohnten Verhalten an
- Sie regen ein neues Denken über uns selbst an
- Sie befördern allgemein unsere körperliche und geistige Beweglichkeit.

Die einzelnen Module im Überblick:

Modul 1: Muskelkunde

Ein Buch das jede jeder im Schrank haben sollte, die/der sich mit dem Bewegungssystem und seinen Funktionen beschäftigt, ist von Blandine Calais-Germain Anatomie der Bewegung: Technik und Funktion des Körpers Die typischen „Verspanner“, deren Funktion es zu verstehen gilt sind: M. Trapezius, M. Sternocleidomastoideus, M. Ilipsoas, M. Priformis und prinzipiell alle Muskeln der Gluteal-Muskulatur. Daneben allen Muskeln der Vorderseite die vom Bauch zum Brustbein verlaufen und bei Sitzen typischerweise verkürzen.

Modul 2: Selbstbewertung – Haltungs- und Typenanalyse

Eine sehr gute Übersicht zu Haltungsproblemen und ihren Ursachen gibt Thomas Hanna in Beweglich sein - ein Leben lang. Die heilsame Wirkung körperlicher Bewußtheit. Mit einem Übungsprogramm. Einige sehr gute Ideen hierzu finden Sie auch in den Artikeln von Michael Protzel, die im Internet auf www.uprighting.com kostenlos verfügbar sind.

Modul 3: Konstruktive Entspannung

Das Buch von Eric N. Franklin Befreite Körper: Das Handbuch zur imaginativen Bewegungspädagogik kann hier einen guten Einstieg geben.

Modul 4: Triggerpunktmassage

Ein MUSS für Ihre Bibliothek zum Thema: Arbeitsbuch Triggerpunkt-Therapie: Die bewährte Methode zur Linderung von Muskelschmerzen von Clair und Amber Davies. Hier können Sie lernen, wie Sie sich durch die gezielte Massage von Schmerzpunkten unmittelbar Linderung verschaffen können.

Modul 5: Ideokinese - Bilder befreien den Körper

Am besten wird dies dargestellt in den Büchern von Eric N. Franklin – s.o.

Modul 6: Muskelenergie-Dehntechniken – Wechselspiel von An- und Entspannung

Leider nur auf Englisch verfügbar, aber sehr gut zum Thema: Maintaining Body Balance, Flexibility & Stability: A Practical Guide to the Prevention & Treatment of Musculoskeletal Pain & Dysfunction von Leon Chaitow. Ansonsten zu empfehlen ist auch das Buch von von Kurt Mosetter (s.u.).

Modul 7: Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Sehr gut für den Selbstunterricht ist: Frank Wildman, Feldenkrais: Übungen für jeden Tag. Auch das Buch von Thomas Hanna Beweglich sein - ein Leben lang. Die heilsame Wirkung körperlicher Bewußtheit. Mit einem Übungsprogramm enthält ein gutes Übungsprogramm für den Start. Prinzipiell sollten Sie sich einige Feldenkrais CD's zulegen. Für den Anfang empfehlen sich die CD's von Birgit Lichtenau: <http://www.amazon.de/Feldenkrais-bewegen-Entspannter-Nacken-bewegliche-Schultern/dp/3830434596>. Daneben sind besonders gut die CDs von Martin Woznica und Andrew Lutz (beide unter Amazon - Stichwort ‚Feldenkrais CD‘ - zu finden).

Modul 8: Alexander Technik – Stehen, Gehen, Sitzen

Leider gibt es zur Alexander Technik keine explizite Selbstanleitung an Buchform. Ganz gut, aber in Englisch ist Free Yourself from Back Pain von Noel Kingsley.

Modul 9: Yoga und Myoreflextherapie – Mit der Schwerkraft spielen

Vermeiden Sie Bücher mit ästhetisch hochwertigen Fotos. Das gibt Ihnen ein falsches Vorbild. Gut ist: Kraft in der Dehnung. Ein Praxisbuch bei Stress, Dauerbelastung und Trauma von Kurt Mosetter.

Modul 10: Ernährung – Wie essen wir?

Hierzu gibt es sehr gute Darstellungen auf der Seite von Dr. Thomas Weiss: www.weiss.de Gucken sie z.B. unter den Themen Reizdarm oder Fibromyalgie.

Modul 11: Beeinflussung unserer Psyche - Wie sprechen wir über uns?

Ggf. ein Tipp könnte sein: Peter Bieri, Wie wollen wir leben?

Prinzipiell könnten Sie bei irgendeinem der Module einsteigen und das Buch also auch als Handbuch nutzen. Es empfiehlt sich allerdings das Vorgehen in den folgenden Schritten bei akuten Schmerzen, bzw. beim Start der Behandlung von chronischen Schmerzen:

1. Neben der konstruktiven Entspannung (Modul 3), beginnen Sie

2. mit der Triggerpunktmassage (Modul 4) und starten
3. ebenfalls unmittelbar mit Feldenkrais, denn: Feldenkrais geht immer, selbst bei den schlimmsten Schmerzen (Modul 7).
4. Ergänzen Sie diese Behandlung durch Dehntechniken (Modul 6). Im Modul wird darauf hingewiesen, welche Dehntechniken sich hier vor allem eignen.

Das ist quasi der unmittelbare / kurzfristige Notfallplan.

Im weiteren Verlauf sollten Sie von der Bekämpfung Ihrer aktuellen „Schmerzfeuer“ immer mehr zu einer Re-strukturierung Ihres Selbst durch Verhaltensänderung übergehen:

5. Unterstützt von der Kenntnis Ihrer Anatomie (Modul 1) und Ihres Haltungs- und psychischen Typus (Modul 2), starten Sie eine Neuprogrammierung Ihres körperlichen Verhaltens über
6. Feldenkrais (Modul 7),
7. Alexander Technik (Modul 8), und
8. Yoga-ähnlichen Übungen (Modul 9)

Teil dieser Verhaltensänderung sollte dann auch eine weitere Betrachtung Ihres Umganges mit sich selbst sein, vor allem in Hinblick auf Ihre Ernährung und in Hinblick auf die Art und Weise wie Sie von sich sprechen, was Sie über sich denken. Insofern ergänzt sich der Trainingsplan um die Schritte:

9. Ernährung (Modul 10) und
10. Die Beeinflussung der Psyche (Modul 11)

Sicherlich ist dieses Vorgehen nur ein Vorschlag. Ganz prinzipiell müssen Sie letztlich Ihren eigenen Weg aus dem Dschungel Ihrer Schmerzen finden. Und das hat viel damit zu tun, was Ihnen Spaß macht, was für Sie persönlich reizvoll ist und dementsprechend funktioniert.

Abschließend zu dieser Vorstellung des „Trainingsplans“, möchte ich einige allgemeine Überlegungen anstellen, die Ihnen bei der Suche nach Ihrem eigenen Weg helfen können:

- Wenn wir Schmerzen verspüren ist unser Wunsch groß, die Schmerzen einfach schnell abstellen zu wollen. Wir erliegen dann potentiell der Versuchung uns nur auf den Punkt des Schmerzes zu fokussieren. Versuchen Sie dementsgegen immer einen ganzheitlichen Blick zu wahren! Wenn Sie z.B. Schmerzen in den Schultern haben, mag es unmittelbar entspannend für Sie sein, die Schultern und den oberen Rücken nach vorne hängen zu lassen, oder umgekehrt – das sieht man oft - die Schultern kräftig nach hinten zu ziehen. Diese Handlungen verschlimmern aber die Ursache des Problems, das in der Gesamtaufrichtung des Körpers zu suchen ist. Von daher ist es in solchen Momenten zielführender, sich z.B. dem Verlauf der ganzen Wirbelsäule und die Balance zwischen Vorder- und Rückseite des Körpers neu bewusst zu machen (das lernen Sie z.B. im Modul 8 ‚Alexander-Technik‘).
- Leider können wir uns beim Versuch uns ein besseres körperliches Verhalten anzueignen nicht auf unser Gefühl verlassen. Unser Gefühl passt sich unseren Handlungen mit der Zeit an. D.h. wir empfinden als angenehm und zu uns passend was wir schon kennen, also unsere Gewohnheiten. Die wollen wir aber gerade ablegen. Nun gibt es zwei Möglichkeiten diese „Falle der Gewohnheit“, der unser Gefühl unterliegt zu umgehen: Zum einen durch objektive Anweisung. Sie werden noch im ‚Modul 8 – Alexander-Technik‘ genauer erfahren, worum es hier geht, aber es ist möglich körperliches Verhalten über objektive Anweisungen an uns zu steuern. Wenn Sie sich z.B. beim Gehen selbst sagen „lass die Knie nach vorne in den Raum fallen“, dann beeinflusst diese Anweisung Ihr Verhalten im Gehen unabhängig von der Frage, wie Sie sich dabei fühlen. Zum anderen – und diesen Ansatz nutzt die Feldenkrais-Methode – durch Differenzierung und Integration der Bewegungsmöglichkeiten in der Zeit. Wenn sie zunächst eine bestimmte Bewegung auf eine Art ausführen und dann auf eine andere, dann können Sie die Unterschiede zwischen den Ausführungen wahrnehmen und lernen zwischen den Qualitäten der Bewegungen zu differenzieren. Umso besser Sie Bewegungsqualitäten

differenzieren können, umso besser sind Sie schließlich auch in der Lage Bewegungselemente neu zu integrieren und in der Bewegung des ganzen Körpers die Qualität zu erfahren, die Sie in der differenzierten Bewegung kennen gelernt haben. In Modul 7 – Feldenkrais werden wir uns mit dem Verfahren praktisch beschäftigen.

- Es ist zentral das richtige Maß der Belastung zu finden. Sie werden hier oft Fehler machen. Viele Menschen neigen z.B. dazu eine Bewegung nach ihrer visuellen Vorstellung der Bewegung auszuführen. Diese Vorstellung ist aber deutlich geprägt von ästhetischen Vorbildern, die man z.B. aus Yoga-Büchern kennt. Der Unterschied zwischen den „Models“ auf den Fotos und uns ist aber: Diese Personen haben keine Schmerzen und diese Personen sind bereits extrem beweglich. Wenn ich also dann eine Vorbeuge so auszuführen versuche, wie es die Person auf dem Foto im Yoga-buch vormacht, überlaste ich mein eigenes myofasziales System und rufe Muskelverspannungen und Bindegewebsverletzungen hervor, die ich doch eigentlich durch die Übungen verhindern und beheben wollte. Wir müssen also lernen unseren Körper und seine Möglichkeiten in der Bewegung zu spüren und die ästhetischen Vorbilder in unserem Kopf beiseite zu schieben.
- Ich werde es immer wieder in diesem Buch neu sagen: Machen Sie die Bewegungen noch langsamer, noch kleiner und mit noch weniger Kraft. Achten sie darauf ob Sie bei einer Bewegung irgendwo Spannungen spüren. Wenn ja: Sie gehen gerade zu weit. Ihr myofasziales System wird überlastet. Brechen Sie die Bewegung jetzt sofort ab und setzen Sie neu mit der Bewegung an. Wenn Sie nicht sehen, wie Sie die Bewegung, ohne Spannungen zu erzeugen, hinbekommen, dann ist es noch zu früh für Sie diese Bewegung auszuführen.
- Wer Schmerzen hat, will Sie so schnell wie möglich loswerden. Wer schon lange Schmerzen hat, glaubt nicht mehr daran, dass er Sie loswerden kann. Was wir brauchen ist Geduld und Zeit, sowie das Wissen, dass es in einem System, das über einen Willen verfügt, keine absolut fixen Systemzustände geben kann. Veränderung ist in einem gewissen Grad immer möglich. Sie werden vielleicht nicht in 4 Wochen all Ihre Schmerzen los, aber Sie können über ein paar Jahre gesehen unglaubliche Veränderungen erzielen. Das Leben ist kein Sprint, sondern ein Marathonlauf – denken Sie daran. Sie haben immer alle Zeit der Welt.
- Verfolgen Sie eine Politik der kleinen Schritte. Die Form der Veränderung, die wir in diesem Buch anstreben ist eine allmähliche, keine plötzliche. Es gibt nicht eine Sache, die uns schlagartig hilft, sondern viele kleine Dinge, die wir tagtäglich anders machen können und die uns Schritt für Schritt verändern.
- Ertappen Sie sich bei zu hohem Ehrgeiz. Achten Sie darauf, ob das was Sie gerade tun Ihnen leicht fällt und Sie Spaß daran haben. Wenn Sie bei der Ausführung einer Bewegung nicht mehr lächeln können, stimmt etwas nicht. Halten Sie inne und versuchen Sie zu lächeln. Machen Sie erst weiter, wenn Ihnen das echt gelingt.
- Sie werden bei der Arbeit mit den Bewegungen in diesem Buch sicherlich an der einen oder anderen Stelle Verspannungen erzeugen, die Sie so noch nicht hatten. Das kann passieren, wenn sie zu viel machen oder zu weit in einer Bewegung gehen, das kann aber auch passieren, wenn sich ihr Körper einem neu-gefundenen körperlichen Verhalten anpasst. Lassen Sie sich von solchen Verspannungen nicht entmutigen. Sie sind auch ein Zeichen dafür, dass Sie etwas verändern. Sie müssen lernen, welche Verspannungen auf eine Veränderung hindeuten, die in die richtige Richtung geht und welche auf Überreizungen eines ungünstigen Verhaltensmusters. Mit der Zeit wird Ihnen der Unterschied klarer und klarer werden.

Und jetzt – viel Spaß und Erfolg bei der Veränderung Ihres Selbst!