

Heilpraktiker und Körpertherapeut Erich von Derschatta

Ein Gesunder Rücken in einem aufrechten Menschen Die Integrative Rückentherapie in Theorie und Praxis

Das Thema „Rückenprobleme“ hat sich in den letzten 10 Jahren zur „Volkskrankheit Nr.1“ entwickelt. Die Folgen sind nicht nur am Leiden der Betroffenen, sondern auch am volkswirtschaftlichen Schaden abzulesen. Es ist daher nicht verwunderlich, dass sich zahlreiche Therapie- und Präventionsverfahren und die entsprechenden Behandler diesem Thema im Besonderen widmen. Dabei fällt auf, dass die meisten Verfahren einen Aspekt des Themas herausgreifen und die entsprechenden Therapieansätze um diesen Aspekt herumgruppieren. Andere Behandler suchen sich aus der Vielzahl der Therapien diejenigen eklektisch zusammen, die ihren Vorstellungen und Fähigkeiten am meisten entsprechen. Es fehlt jedoch oft ein einheitliches, in sich abgestimmtes und wirksames Gesamtkonzept, um dem multifaktoriellen Thema „Rücken“ ebenso umfassend begegnen zu können. Die „Integrative Rückentherapie“ stellt einen solchen Versuch dar und kann bereits auf einige Erfolge bei der „Bekämpfung“ von Rückenleiden verweisen.

Ursachenforschung

Der Begriff der „Volkskrankheit“ verweist auf einen fast epidemischen Charakter und könnte auch als „Zivilisationskrankheit“ bezeichnet werden. Menschen in späten Industriegesellschaften sehen sich heute in wachsendem Maße Lebensverhältnissen gegenüber, die gänzlich andere Belastungen für Körper, Geist und Seele für den Einzelnen mit sich bringen als dies im Frühkapitalismus und früheren Agrargesellschaften der Fall war. Die Arbeitsbelastungen haben sich von extremen körperlichem Streß zu einem mehr geistig-seelischen Hintergrund entwickelt. Das Thema „Verschleiß“ im Alter und auch das Thema „muskuläre“ Verspannung und Verhärtung wird heute teilweise abgelöst durch die Folgen einer häufig unökonomischen sitzenden Tätigkeit am Arbeitsplatz mit Bewegungsmangel und übertriebenem sportlicher Ausgleich andererseits. Hinzukommt eine starke nervliche Anspannung durch tägliche Streßerfahrungen in Arbeit und Privatleben und eine geschwächte Immunabwehr u.a. durch chronische Fehlernährung und die daraus resultierende Übersäuerung. Alle diese Faktoren führen zu Überbelastungen, die den Organismus überfordern und ihn zu Fehlreaktionen treiben. Diese „Antworten“ des Körpers können aber auch als Warnsignale zur Umkehr begriffen werden. Überhört der Mensch diese Signale kontinuierlich oder unterdrückt er sie durch starke chemische Medikamente, chronifiziert sich bereits im relativ frühen Alter ein schleichendes Krankheitsgeschehen mit allen bekannten Langzeitschäden.

Der Rücken und die Wirbelsäule reagieren unter allen Organsystemen am sensibelsten auf die sich immer rascher wandelnden Verhältnisse. Auf der Ebene der *Muskeln* und des sie umgebende *Bindegewebes* verlagern sich die Probleme von den äußeren Schichten der großen Streckermuskeln, die auf körperliche Überbelastung reagieren, auf die tieferen und kürzeren Haltemuskeln, die durch Mangelbewegung an Spannkraft (Tonus) verlieren, nicht mehr so gut durchblutet und ausreichend mit Nährstoffen versorgt sind und dadurch dem gesamten Organismus nicht mehr die ausreichende Tragfähigkeit vermitteln können. Die äußeren Muskelschichten haben nun die Schwäche der tieferen Bereiche mit zu

übernehmen, sind dadurch überlastet und beginnen mit Verkrampfung und Schmerz zu reagieren.

Eine andere Ursache für Rückenschmerzen ist die Auswirkung von dauerhaftem seelischem Streß. Zahlreiche Studien haben diesen Zusammenhang beleuchtet. So wurde in einer Langzeitstudie der Boeing Aircraft Company festgestellt, daß bei den diagnostizierten Rückenkranken „psychischer Streß aus verschiedenen Quellen eine weit größere Rolle spielte als irgendwelche körperlichen Merkmale wie Kraft, Gelenkigkeit, Gewicht etc. Psychischer Streß spielte auch eine wesentlich größere Rolle als die körperlichen Belastungen am Arbeitsplatz“ (Siegel/Urdang/Johnson *Selbsthilfeprogramm gesunder Rücken* S.60) Seelische Belastung drückt sich über die Verspannungen in Muskeln und Gewebe aus. Der in unserem System seit Anbeginn der Menschheit einprogrammierte Kampf/Flucht Mechanismus, der durch seelischen wie körperlichen Streß ausgelöst werden kann, wird heute mangels körperlicher Betätigung nach Innen gegen sich selbst ausagiert und führt zu einer Dauerspannung der Muskulatur. Rückenschmerzen „sind“ demnach die unerlösten, seelischen Schmerzen, auf der Körperebene ausgelebt. Sie sind real und keineswegs eingebildet wie psychosomatische Krankheiten oft dargestellt werden. Die Rückenmuskulatur reagiert auch aus einem anderen Grund besonders auf Dauerstreß: Die Hauptnervenstränge des Sympaticus (des autonomen Nervensystems) ziehen sich an beiden Seiten der WS entlang und genau dieser Sympaticus wird bei Streßsituationen besonders belastet. Außerdem werden Probleme oft nach „hinten“ geschoben dorthin, wo wir scheinbar am wenigsten damit konfrontiert werden. Von hier aus quälen sie uns besonders und beständig, bis wir uns ihnen stellen.

Damit kommen wir zu den Belastungen, die auf die Wirbelsäule selbst einwirken. Der Mensch ist in seiner evolutionären Entwicklung auf dem Weg zum aufrechten Gang. Die Aufrichtung, ein wesentliches Merkmal, das den Menschen vom Tier unterscheidet, ist physiologisch noch nicht wirklich vollzogen. Die Wirbelsäule, beim Tier durch Vorder- und Hinterläufe abgefedert, ist beim Menschen speziell im Bereich der Hals- und Lendenwirbelsäule durch kein weiteres tragendes Element unterstützt und daher besonders in diesen Bereichen anfällig. Größere Abweichungen von der Schwerkraftlinie, wie sie beispielsweise durch falsches und zu langes Sitzen hervorgerufen werden können, können von Wirbeln und Bandscheiben nicht mehr ausreichend kompensiert werden. Die Folgen sind geringe Ausweichbewegungen der Wirbel, die auf die austretenden Spinalnerven drücken und heftige Schmerzen im gesamten Umfeld hervorrufen können. Bandscheibenvorwölbungen oder kleinere Vorfälle werden oft erst später oder gar nicht diagnostiziert, gehören aber zu dem Gesamtbild des WS – Syndroms. Die heute üblichen seitlichen Wirbelsäulenverkrümmungen (Skoliosen) und der damit oft ursächlich zusammenhängende Beckenschiefstand stellen erhebliche Belastungen für das Gesamtgleichgewicht des Körpers dar und können immer weniger kompensiert werden.

Mangelerscheinungen an Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) und kristalline Säureablagerungen führen dazu, daß das Knochen- und Knorpelgewebe porös und unelastisch wird. Bandscheiben, die mit bis zu 600kg Belastbarkeit auf 60 bis 80 Jahre ausgelegt sind, halten daher immer weniger dem Druck stand, der auf sie ausgeübt wird. Daher ist es heute keine Seltenheit mehr, wenn 20Jährige mit Bandscheibenvorfällen zu kämpfen haben. Da die Bandscheiben nur über den Flüssigkeitshaushalt mit Nährstoffen versorgt werden und viele Menschen zu wenig Wasser trinken, trocknen die Bandscheiben regelrecht aus und können ihre Aufgaben als Puffer immer weniger erfüllen.

Zusammenfassend können wir bei der Rückenproblematik ein komplexes Gesamtgeschehen verantwortlich machen, das auf einen äußerst zentralen, in sich bereits labilen Körperbereich trifft und dort akut und chronisch gravierende Belastungen hervorruft. Wir stellen weiterhin fest, dass die Bedingungen, die der einzelne Mensch in unserer heutigen Zivilisationsgesellschaft vorfindet, ihn körperlich, seelisch und geistig zu höchsten kompensatorischen Leistungen zwingt, die nicht immer gelingen. Neue Antworten müssen erst auf diese Herausforderungen gefunden werden, gesellschaftlich und individuell. Ein solcher Versuch stellt die Integrative Rückentherapie dar, die ein integriertes Gesamtkonzept vorschlägt, das individuell variabel umgesetzt werden kann.

Die strukturelle Komponente als Basis der Integrativen Rückentherapie

Um den komplexen Ursachen von Rückenprobleme eine ebenso komplexe Antwort entgegenzusetzen, brauchen wir ein sinnvolles Raster, in dem die verschiedenen methodischen Ansätze zu eine neuen Ganzen integriert werden können. Die Körperstruktur, dh. die Beziehung der einzelnen Körperteile zueinander und zum Ganzen könnte ein solcher gemeinsamer Nenner sein. Von der Geburt bis zum Tod gestalten Menschen unter ihren jeweiligen inneren und äußeren Gegebenheiten ihre Körperform. Immer wieder müssen sie ihren Körper diesen Veränderungen anpassen und auch diesen Wandel mitgestalten, ob sie dies bewusst tun oder es hinter ihrem „Rücken“ geschieht. Im Laufe der Jahre formen sie so ihren Körper, den sie dann durch willkürliche Haltungsänderungen nicht einfach modifizieren können. Diese geronnene Lebensgeschichte bringt ein kontinuierliches Stressmoment für unseren Rücken mit sich. Das Individuum bringt eine gewisse Ausstattung über die Erbmasse in dieses Leben, von klein an ist er den Kräften der Schwerkraft ausgesetzt, die ihn immer wieder herausfordern, sich als Mensch aufzurichten und seinen Weg zu gehen. In jedem seiner Schritte fällt er aus der optimalen Schwerkraftlinie heraus und wieder in sein Gleichgewicht hinein. Selbst nachts muß er die für ihn bestmögliche Haltung finden. Viele der tieferen Haltemuskeln sind ein Leben lang chronisch kontrahiert. Dr. Ida Rolf, die Begründerin des Rolfings (Strukturelle Integration), hat nun das myofasziale Gewebe, also die Verbindung von Muskeln (myos) und Muskelhüllen (Faszien) als „Organ der Form“ ausgemacht und in der Manipulation dieses Gewebes eine große Chance zu einer bleibenden Aufrichtung des behandelten Menschen gesehen. Ihr großer Gegenspieler Moshé Feldenkrais und andere haben wiederum die Körperfunktion, also den Menschen in der Bewegung, in den Mittelpunkt ihrer Behandlungsform gestellt. So kann die Modifikation der Körperstruktur (in Verbindung mit dem aktiven Tun in Bewegung) ein deutlich entlastendes und gleichzeitig stabilisierendes Element für unseren Rücken darstellen

a) Die Bindegewebsmassage

In der Integrativen Rückentherapie steht die Arbeit *am* menschlichen Bindegewebe im Mittelpunkt. Dabei wird der Körper als Ganzes betrachtet und auch als Ganzes *immer in Bezug auf den Rücken* durchgearbeitet. Zahlreiche Muskeln hängen mit unserem Rücken zusammen, bei weitem nicht nur die Muskeln, die den Rücken selbst aufrechterhalten. Außerdem stellen die Faszien, die auch die Zwischenräume zwischen den Muskeln und Organen ausfüllen, ein ganz eigenes Netzwerk vergleichbar einem Straßennetz dar, in dem Alles mit Allem verbunden ist. So ist die Integrative Rückentherapie zunächst eine auf mindestens 5 Behandlungen ausgerichtete Bindegewebsmassage. In jeder Sitzung werden andere Bereiche

gleich einer Zwiebel in immer tiefere Schichten durchgearbeitet und mit dem Rücken verbunden, der ebenfalls bis zu den kleinen und tiefen Muskeln am Skelett behandelt und gelockert wird. Dabei wird die Muskulatur mit massageähnlichen Griffen gedehnt, Blockaden und Verklebungen des Gewebes gelöst. Die Haltemuskulatur des Individuums wird mit zunehmender Harmonie mit der Schwerkraft entlastet, damit werden bislang hier gebundene Kräfte wieder frei für das Leben. Während den Behandlungen arbeitet der Klient durch seine achtsame Präsenz und durch gezielte Bewegungen an seinem Aufrichtungsprozeß mit. Verantwortung für den eigenen Körper zu übernehmen, ist ein wichtiges Prinzip in der IRT, das sich durch die gesamten Sitzungen durchzieht.

b) Die Wirbelbehandlung

Die Wirbelsäule selbst und auch die anderen Gelenksstrukturen wurden bislang in der Strukturellen Arbeit vernachlässigt. Man ging davon aus, dass die myofasziale Arbeit der Wirbelsäule den nötigen Halt für einen aufrechten Gang ermögliche. Die Belastungen und Einschränkungen unserer Zeit beeinträchtigen jedoch die Wirbelsäule und die Stellung der einzelnen Wirbel zueinander in einem solchen Ausmaß, dass die unmittelbare Ausrichtung der Wirbel im Gesamtkonzept der IRT einen wesentlichen Platz bekommen hat. Die sanfte Wirbelsäulenmassage nach Rudolf Breuß und die Dynamische Wirbeltherapie nach Popp (eine Weiterführung der Dorn Methode) werden in die Bindegewebsbehandlung integriert. Zunächst werden die Wirbel durch eine sanfte Massage gelockert und einige Wirbel fallen dadurch bereits an ihren Platz. Dann werden einzelne Wirbel durch gezielte Griffe ausgerichtet, während der Klient durch bestimmte Bewegungen und Anspannungen die Muskulatur und das Gewebe unterstützt. Dabei kommt der ausführlichen statischen Ausrichtung der Beckenstrukturen und der Lockerung der Kiefernefehlstellungen eine ebensolche Bedeutung zu wie die Behandlung der Wirbelsäule selbst. Durch diese Behandlung wird der Aufrichtungsprozeß für den Behandelten spürbar unterstützt. In der Wechselwirkung mit der Bindegewebsmassage kann oft ein Rückfall in alte Blockaden vermieden werden. Einfache Übungen für zu Hause, die meist einseitig durchgeführt werden, können die neuen Wirbelstrukturen unterstützen, so dass sich Muskulatur und Nerven auf die neue Haltung einstimmen können.

c) Übungen für den Alltag

Die Integration der neuen und ungewohnten Strukturmuster in den Alltag kann den Erfolg der Behandlungen festigen. Dabei geht es nicht nur darum, durch Dehnungsübungen wie beim Yoga, die Muskulatur geschmeidig zu erhalten und weiter zu strecken. Heute müssen ebenso die überdehnten und geschwächten Muskelstrukturen, speziell in tieferen Schichten, kontinuierlich gestärkt werden. Das Pilates Training, von den USA in den letzten Jahren auch bei uns zu Popularität gekommen, eignet sich hierfür hervorragend. Ursprünglich vom deutschen Auswanderer Josef Pilates in den 20er Jahren in New York für Tänzer entwickelt, unterstützt es lange und kräftige Muskeln der Peripherie aus einem kräftigen Muskelband um die Mitte („Powerhouse“) heraus. Dynamisierte Jogaübungen werden präzise und koordiniert durchgeführt und führen so zu einer Verbindung von Stabilität und Flexibilität in einem zunehmend aufrechten Körper. Für die Integrative Rückentherapie habe ich aus dem großen Repertoire eine Reihe von einfachen Übungen speziell auch für den Rücken ausgewählt, die ich mit dem Klienten zusammen auf seine Situation abgestimmt, einübe. Dabei ist das Hauptproblem, den Menschen zu einem häufigen, anfänglich täglichen Üben zu motivieren. Bei

Menschen mit chronischen Rückenbeschwerden kann diese Motivation leichter gelingen, weil bereits nach kurzer Zeit ein spürbarer Erfolg möglich ist. Bei den meisten anderen hilft auch die Teilnahme an einer fortlaufenden Gruppe, um auch die Freude am gemeinsamen Tun zu wecken, die dann auch leichter im „stillen Kämmerlein“ fortgesetzt werden kann.

Erst wenn jedoch das Üben in einen neuen Umgang mit sich selbst und dem Körper eingebettet wird, verliert es den Charakter der Disziplinierung und seines Gegenspielers, des „inneren Schweinehundes“, der alle Mühen torpedieren kann. Durch Achtsamkeitsübungen lernen wir einfache Handlungen des täglichen Lebens wie Stehen, Sitzen und Gehen wieder aus den Gewohnheiten herauszulösen und uns bewusst zu machen, wie wir „ticken“. Es sind diese kleinen Korrekturen durch Minibewegungen, die das neuronale System nachhaltig beeinflussen und dem Menschen ein ganz spezielles Körpergefühl vermitteln.

Streß, Seele und der Rücken

Ohne den Anspruch zu erheben, in 5 bis 7 Behandlungen eine psychotherapeutische Begleitung anzubieten, sind wir dennoch verpflichtet, auf die seelischen Ursachen von Rückenproblemen in der Therapie zu antworten und unserem Gegenüber zumindest einen bewussten Anstoß für sein Leben zu vermitteln. Die Kernfrage könnte lauten: „*Was will mir mein Rückenschmerz sagen?*“ Diese Frage führt zweifelsohne zu einer gewissen Achtsamkeit und Bereitschaft zur Reflexion. Körperlich könnte die Hand des Therapeuten auf dem Rücken des Klienten ein Zwiegespräch einleiten, das diese Frage näher beleuchtet. Die Körperarbeit selbst sollte zur Vertiefung dieser Frage verhelfen. Manchmal löst die tiefe Gewebearbeit aus sich heraus Gefühle und Erinnerungen aus, die hinter dem Schmerz wohnen. Manchmal bedarf es das einfühlsame Gesprächsangebot des Therapeuten, um die tieferen Hintergründe eines Symptoms zu beleuchten. Fragen sind wichtiger als Antworten, führen sie doch im System des Anderen zu weiteren Fragen, die bereits seit langem auf eine Hinwendung warten. Schließlich ist die Wahrnehmung einer größeren Aufrichtung eine große Hilfe, sich die mit ungelösten seelischen Themen einhergehenden chronischen Muskelkontraktionen bewusst zu machen und eine neue „Haltung“ in sich zu begründen. Manchmal bedarf es lediglich eines körperlichen Impulses, um alte festgefahrene Muster loszulassen. Dabei ist die Zielrichtung nicht, in alten Konflikten aus der Kindheit zu verharren, sondern neue Ziele und entsprechende körperliche Freisetzung von Energie anzustreben. Die alten Symptome verschwinden dann oft von selbst. Zur besseren Diagnostik könnten Redewendungen (z.B. „buckeln“, „die Last des Lebens schultern“ etc.) oder eine leichte Übertreibung der chronifizierten Haltung des Klienten beitragen.

Die biochemische Komponente

Während der seelisch/geistige Streß und seine Auswirkungen auf die Rückenthemen deutlich gemacht werden kann, ist es für den Menschen, mit dem wir arbeiten, nicht so leicht einsehbar, dass er täglich durch eine Änderung seines Ernährungsverhalten eine Verbesserung seiner Schmerzen und seiner Situation erreichen kann. Durch Aufklärungsmaterial und persönliches Beispiel können Menschen auf einen neuen Weg gebracht werden. Hier gilt dasselbe wie beim täglichen Üben: Es ist wichtig, baldige Veränderungen, zu allererst eine Linderung der Schmerzsituation, zu spüren. Da aber hier die Prozesse normalerweise besondere Zeit erfordern, können durch die Gabe von vorher ausgetesteten Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen

deutliche Ersterfolge erzielt werden. Hier ist vor Allem der Mangel an Magnesium oder Calcium, Vit. C oder B Komplex sowie an den Spurenelementen Selen und Zink häufig anzutreffen. Eine Unterstützung mit Nahrungsergänzungen in höherer Dosierung, manchmal auch eine Spritzkur, kann Schmerzen lindern helfen und die Aufmerksamkeit auf die Biochemische Komponente lenken.

Lokale Ausleitungen von Giftstoffen und Stoffwechselschlacken durch Schröpfkuren oder Baunscheidtieren können den Organismus und im Speziellen den Rücken unmittelbar spürbar entlasten. In der Folge ist es möglich, den Klienten für eine grundlegende Entsäuerungskur und evt. nötige Ernährungsumstellung zu gewinnen. Die ausreichende Versorgung mit unserem „Lebensmittel Nr.1“, dem Wasser sollte bei Menschen, die wenig trinken, in den Vordergrund gestellt werden. Oft hilft es bei Schmerzzuständen, sofort ein Glas Wasser (Leitungswasser oder Quellwasser) zu trinken. 2 bis 3 Liter Wasser pro Tag sollten regelrecht antrainiert werden.

Der individuelle Therapieprozeß der Integrativen Rückentherapie

Nach einem ausführlichen anamnestischen Erstgespräch beginnt die Behandlung mit einem strukturellen „Körperlesen“. Therapeut von außen, Klient von Innen betrachten die Gleich- und Ungleichgewichte des Körpers in seiner Ganzheit, aber auch in Detailabweichungen von der Schwerkraftlinie. „Körperlesen ist Berühren mit den Augen“ (Ida Rolf) und hilft dem Therapeuten, die Schwerpunkte der Arbeit zu skizzieren. Für den Klienten ist es eine Möglichkeit, vielleicht das erste Mal achtsam in seinen Körper hineinzuspüren und auch etwas über die Spuren zu erfahren, die sein eigenes Leben in ihm hinterlassen haben. Genaue Untersuchung und Palpieren der Problemstellen gehören ebenso zum diagnostischen Instrumentarium der IRT wie Tests aus der Wirbelsäulentherapie und energetische Tests aus der Kinesiologie. Obwohl ein gewisser Grundaufbau und Ablauf der einzelnen Schritte der Behandlung in den fünf bis sieben Sitzungen gegeben ist, bleibt genügend Spielraum für individuelle Variationen. Ein wesentliches Prinzip der Arbeit ist immer, zuerst die Körperbasis, dh. eher die Ebene von Becken und Beinen auszurichten und neu zu „organisieren“ und darnach erst nach oben zu gehen zu Rumpf, Schultern, Kopf und natürlich vor allem dem Rücken. Auch ist immer auf eine Verbindung von Gewebearbeit mit „Knochenarbeit“ an Wirbeln und anderen Gelenken zu achten. Zuletzt ist während der gesamten Behandlung die Selbstverantwortung des Klienten durch Hinweise, Hilfestellungen und Übungsanleitungen zu unterstützen. Alles Andere ist dem Gespür, dem Wissen und Können des Therapeuten für das, was im Moment richtig erscheint, überlassen.

Erfahrungen in den letzten Jahren haben gezeigt, dass die Integrative Rückentherapie bereits in wenigen Behandlungen sowohl symptomatische Verbesserungen erreichen kann, als auch den Menschen für eine ganzheitliche Sichtweise gewinnen kann. Dadurch eröffnet sich für ihn die Möglichkeit, grundlegender an seine Themen heranzugehen und langfristig Wiederholungen und Verschlimmerungen von Symptomen zu unterlaufen. Hierin besteht die eigentliche Stärke dieser ganzheitlichen Rückenbehandlung. Die Behandlungen sind Impulse für das Leben. Jetzt bekommt der Mensch die Chance, sich praktisch und täglich erfahrbar in Verbindung mit sich selbst und Allem um sich herum zu begreifen und zu verhalten.

