

1

Welche Probleme hat diese Frau? Warum wohl?

Das bricht einem das Kreuz

Wenn der Rücken Probleme bereitet, ist für den Schmerz neben psychischen Belastungen auch eine ungesunde Körperhaltung verantwortlich.

Die Seele kann krank machen, aber auch heilen.



In unserer Alltagssprache finden sich zahlreiche Redewendungen, die ausdrücken, wie eng Körper und Seele verbunden sind. So finden wir etwas,

5 das uns komplett missfällt, „zum Kotzen“. Eine besondere Rolle bei dieser bildlichen Sprache spielt der Rücken: Wir sprechen vom „Rückgrat, das jemandem gebrochen wurde“.

Das ist kein Zufall. Unsere äußere Haltung ist das 10 Spiegelbild des inneren Zustandes. Die Wirbelsäule übernimmt dabei die Funktion eines zentralen Organs, das Empfindungen auch ohne Worte ausdrücken kann. So empfängt zum Beispiel der glückliche Weltmeister stolz und aufrecht seine Medaille – während der enttäuschte 15 Verlierer die Schultern hängen lässt und zu Boden blickt. Diese Vorgänge laufen meist unbewusst ab.

Die perfekte menschliche Alarmanlage heißt Psyche. Sie arbeitet schon ab der Geburt, gehört sozusagen zu 20 Serienausstattung des Menschen. Wann immer durch ungelöste Konflikte, unterdrückte Gefühle oder angestaute Aggressionen die Belastungsgrenze erreicht ist, greift sie ein – zuverlässig und wartungsfrei. Dabei hat sie das Gedächtnis eines Elefanten: Nichts gerät in Vergessenheit, höchstens werden Konflikte vorübergehend ins 25 Unterbewusstsein verdrängt. Einmal abgetaucht, drücken sie jedoch weiter aufs Gemüt und kommen deshalb zum Beispiel als Rückenschmerz wieder zum Vorschein. Der körperliche Schmerz steht dann stellvertretend für die nicht mehr wahrgenommene seelische Pein.

30 Welcher Teil des Rückens Probleme bereitet, hängt unter

WAS DIE SEELE MIT DEM RÜCKEN MACHT

anderem von dem Grund für die ungünstige Körperhaltung ab. Probleme haben ihre Ursache zum Beispiel nicht selten in einer starken 35 Anspannung der Muskeln, bedingt etwa durch Dauerstress wegen beruflicher oder privater Überlastung. Durch den erhöhten Druck bricht schließlich der äußere Ring der Bandscheibe auf und der innere Kern schiebt sich gegen die seitlich vorbeilaufenden Nerven vor – fertig ist der klassische Bandscheibenvorfall. Solch ein „Vorfall“ ist eine 40 Warnung und eine Art Sicherheitsventil, das gefährlichen Überdruck ablässt. Im Klartext bedeutet das: Der Betroffene ist zwar außer Gefecht gesetzt – aber auch von aller Last befreit und damit vorerst vor einer noch ernsthafteren Gesundheitsgefährdung sicher. 45

Psychosomatisch ausgebildete Ärzte gehen davon aus, dass die Seele krank, aber auch gesund machen kann. Allerdings hilft in solchen Fällen eine einfache Auszeit meist nicht. Mit Tabletten ließen sich zwar die Rückenschmerzen behandeln. Doch ist das nicht immer 50 der empfehlenswerte Weg, denn solange der dahinterstehende Konflikt nicht aus der Welt ist, tauchen die Beschwerden immer wieder auf. Psychosomatiker betrachten deshalb nicht nur das Symptom einer Erkrankung, sondern auch die Seele der Patienten. Diese 55 lernen in Gesprächen sich selber besser zu verstehen und die tieferen Ursachen ihrer Erkrankung gemeinsam mit dem Arzt zu ergründen. Die Folgen: Weniger Medikamente, weniger Arztbesuche, weniger Krankenhausaufenthalte – mehr Lebensqualität. 60

Ergänzen Sie die fehlenden Informationen in dieser Zusammenfassung.

Körper und Seele sind eng miteinander (1) verbunden. Wenn Menschen (2) _____ Konflikte haben, dann macht sich das oft körperlich bemerkbar. Deshalb kann man zum Beispiel viel an der Haltung des (3) _____ ablesen. Wenn ein junger, aktiver Mensch stark gebeugt geht, ist das oft ein Zeichen für ein (4) _____ Problem. Viele Menschen leiden heutzutage unter Rückenschmerzen, weil sie im Alltag viel (5) _____ aushalten müssen. Ohne es zu merken, spannen sie dabei dauernd bestimmte (6) _____ an, was schließlich zu einem Bandscheibenvorfall führt. Durch diese (7) _____ wird der Betroffene aus der Stress-Situation herausgeholt und zur Entspannung gezwungen. Für die Behandlung eines solchen Patienten ist die Erkenntnis von großer Bedeutung, dass es sich nicht allein um eine (8) _____ Erkrankung handelt. Ein guter Therapeut versucht, die wahren (9) _____ zu finden. Versteht man den wahren Grund für das körperliche Symptom, ist die Chance für eine (10) _____ groß.