



Bilder: Kasper Ruoff

Mann, 40 Jahre alt

Literatur



Dieses Buch erklärt die wichtigsten Rückenprobleme in klaren Zusammenhängen und bietet konkrete Hilfe bei Rückenschmerzen – einfach verständlich, direkt anwendbar und wissenschaftlich fundiert. Ergänzend liefert der Ratgeber eine Vielzahl leicht

umsetzbarer Tipps und Übungen, um den Rücken im Alltag, bei der Arbeit und im Sport fit und belastbar zu halten.

Michel Duran, Susanne Locker: Mein Rücken-Coach. Beobachter-Edition, 2015. Fr. 29.90



Gezielt und individuell: Das Rücken-Programm des Physiotherapeuten Kay Bartrow lässt sich beliebig nutzen. Attraktive Kurzformen erleichtern das effektive Üben in alltäglichen

Situationen, und kurze Bewegungs- und Nerventests helfen Therapeuten wie Klienten, die Symptome richtig ein- und zuzuordnen.

Kay Bartrow: Schwachstelle Rücken. Trias, 2014. Fr. 29.90



Das gezielte und anatomisch korrekte Training von Benita Cantieni bringt den Rücken in Bestform. In anschaulicher Weise, mit viel Bildern und motivierenden Texten, werden zahlreiche Übungen präsentiert. Bessere Haltung, mehr Beweglichkeit und

Schmerzfreiheit sind das Ziel, im Zentrum steht stets das lustvolle Entwickeln einer optimalen Haltung.

Benita Cantieni: Tigerfeeling: Das Rückenprogramm für sie und ihn. Südwest Verlag, 2012. Fr. 29.90



Ein Kreuz-Krimi: Der bekannte Journalist Frederik Jötten war in den vergangenen Jahren bei zig Orthopäden, Radiologen und Physiotherapeuten. Er besitzt einen Koffer voller Bilder seiner intakten Wirbelsäule und einen Ordner mit falschen Befunden.

Der Ermittler gibt nicht auf: Er will sein Rückenleiden lösen.

Frederik Jötten: Viel Rücken. Wenig Rat. Rowohlt Verlag, 2014. Fr. 15.90

Das Wunder

Traumatische Erlebnisse führen oft zu einer Anspannung des Zwerchfells. Atemarbeit, kombiniert mit der Kraft innerer Bilder, wirkt lösend und schafft Zugang zu neuen Ressourcen.

Helen Stutz

Das Zwerchfell ist mein absoluter Lieblingsmuskel. Quer durch den Körper verläuft er, festgemacht an vier Lenden- und sechs Brustwirbeln und den entsprechenden Rippen, in Bewegung von unserem ersten Atemzug an bis zum letzten. Und, – laut den alten Griechen –, der «Sitz der Seele».

Das Zwerchfell korrespondiert mit allen anderen sagittalen Ebenen des Körpers: dem Beckenboden, dem thorakalen Diaphragma, den Kniegelenken, den Ellenbogen und dem Fussgewölbe. Ist eine oder mehrere dieser Ebenen eingezogen, das heisst, bewegt sie sich nicht frei und vollumfänglich, beeinträchtigt dies den Fluss der Energie in den Meridianen. Dies wiederum wirkt sich auf das Wohlbefinden aus und führt bis hin zur Krankheit. Betrachtet man die Organe, welche direkt unter dem Zwerchfell liegen, so bedeutet eine eingeschränkte Beweglichkeit dieses grossen Muskels eine mangelhafte «Massage» und in Folge eine mögliche unzureichende Funktion derselben. Bei der Arbeit am Zwerchfell beschäftigt man sich also mit einer Schlüsselstelle, über die sowohl körperliche als auch psychisch-seelische Beschwerdebilder erreicht und behandelt werden können.

Entspanntes und verspanntes Zwerchfell

Das Rückenbild eines Menschen gibt Aufschluss über den Zustand, in dem sich das Zwerchfell befindet. Als erstes nimmt die Therapeutin die Atembewegung im Rücken wahr. Nun folgt die taktile Kontaktaufnahme. Diese zeigt, ob und wie weit der Atem in die verschiedenen Atemräume, – den unteren, mittleren und oberen Atemraum –, gelockt werden kann. Ist das Zwerchfell gesund, elastisch und beweglich, so lässt sich im mittleren Atemraum auch Atempräsenz fördern, und der gefüllte Raum hält sich von selber. Zudem findet eine Verbindung zum unteren Atemraum statt, Becken und Beine zeigen elastische Kraft. Auch der Nierenraum ist durch die Atembewegung gefüllt. Das gesunde Zwerchfell schwingt nicht nur nach unten, sondern beatmet auch die oberen Räume, das thorakale Diaphragma

des Zwerchfells

schwingt mit und gibt Kraft in die Handlungsebene, die Arme. Menschen mit solchem Rückenbild kommen selten in die Praxis, sie sind gesund.

Meist zeigt sich der Atemtherapeutin ein, oft einseitig, eingezogenes Zwerchfell, der Tonus der Muskulatur im Rücken und zwischen den Rippen ist mangels Atembewegung zu hoch, die Versorgung im unteren Rücken zu knapp. Rückenschmerzen sowie andere Beschwerden sind die Folge.

Was den psychodynamischen Aspekt angeht, hat der Mensch in schwierigen Situationen bekanntlich drei Möglichkeiten, um zu

Durch die Behandlung des Zwerchfells lösen sich posttraumatische Beschwerden.

reagieren: Kampf, Flucht oder Starre. Gemäss dem amerikanischen Trauma-Spezialisten Peter A. Levine lösen Säugetiere die Starre im Körper nach der schwierigen Situation durch Zittern wieder auf. Beim Menschen ist dieser natürliche Regulationsmechanismus verloren gegangen, und die Starre bleibt erhalten, – im Zwerchfell, dem «Sitz der Seele».

Lösung der Starre im Zwerchfell

Diese unterschiedlich ausgeprägte Starre zeigt sich bei den Klienten häufig nach seelischen Erschütterungen, welche, von aussen betrachtet, nicht schwerwiegend erscheinen und vom Verstand her als erledigt betrachtet gelten. Auch längst vergessene und für unwichtig befundene Erlebnisse sitzen oft noch nach Jahren im Zwerchfell fest. Der Körper besitzt ein eigenes Gedächtnis, welches von der Verstandesebene her nicht erreicht werden kann. Es ist jedoch von grosser Wichtigkeit, diese Starre zu lösen und den Körper darüber zu informieren, dass die Gefahr vorbei ist. Befindet sich der Klient hingegen noch in der schwierigen Situation, sollen ihm die nötigen Ressourcen aufgezeigt werden.

Wie gelingt es also, den Körper darüber zu informieren, dass er die Starre nun lösen kann? Die Ideen für eine mögliche Lösung hatte ich während meiner Ausbildung zur lösungsorientierten Gesprächstherapeutin. Mich faszinierte die Möglichkeit des Ressour-

cen-Transfers. Dies bedeutet, Ressourcen von A nach B zu bringen und dabei eine Veränderung in der «Problemsituation» zu erreichen (siehe Infobox). Dieses Verfahren wollte ich auch am Körper anwenden und also Kraft aus einem gut beatmeten Atemraum in einen weniger gut beatmeten bringen. Weitere Impulse erhielt ich von der Bildveränderungs-Arbeit nach Milton Erickson (siehe Infobox). Mit Hilfe von Bildern nicht nur neurobiologische Reize zu setzen, sondern diese auch zu verändern, eröffnete mir in der Atemtherapie ungeahnte Möglichkeiten.

Arbeit mit lebendigen Bildern

Sollen nun diese beiden Interventionen mit der taktilen Körper- und Atemtherapie verbunden werden, so wird der gehaltene Atemraum vom Klienten intensiv mit allen Sinnen wahrgenommen. Auf diese Weise entsteht ein lebendiges Bild, welches durch die Berührung am Körper verankert wird und jederzeit dort abgeholt und in einen weniger belebten Raum gebracht werden kann. Dieser Transfer wird von der Therapeutin verbal und taktil begleitet.

Posttraumatische Beschwerdebilder wie Atemnot, diffuse Schmerzen, Ängste und Phobien oder Schlafstörungen lösen sich auf, ohne dass zwingend in bewusster Weise mit dem ursächlichen traumatischen Geschehen gearbeitet werden muss. Wer dies jedoch möchte, dem bietet die Symbolik der Bilder Zugang zu den Geschehnissen im Unterbewusstsein. Diese können im Rahmen der Therapie, wenn gewünscht, über die Erinnerung und das Gespräch aufgearbeitet werden.

Unser Rücken spiegelt unsere Geschichte. Er zeigt, wie wir im Leben stehen, welche Last wir möglicherweise tragen. Die Arbeit mit dem Zwerchfell lässt die Geschichte lebendig werden, gibt uns die Möglichkeit, zu sortieren, und die Chance, uns neu auszurichten, unser Leben in die eigenen Hände zu nehmen und uns elastisch aufzurichten.

Helen Stutz, 51, ist Atemtherapeutin und ausgebildet in lösungsorientierter Gesprächstherapie. Sie führt eine Praxis in Zürich. www.atempausezuerich.ch

Am 24. April 2015 führt Helen Stutz am LIKA in Stilli in die Zwerchfell-Arbeit ein: www.lika.ch. Am 3. Juli und am 28. August unterrichtet sie ihre Methode vertieft an der Atemschule Männedorf: www.atemschule.ch. Vom 29. September bis zum 4. Oktober findet ein Zwerchfell-Intensivkurs im Kientalerhof statt: www.kientalerhof.ch

Begriffe

Ressourcen-Transfer

Beim Ressourcen-Transfer wird eine kraftvolle Lebenssituation mit allen Sinnen erlebt oder wachgerufen: visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch. Dieses positive und kraftvolle Erleben wird anschliessend in die «Problem-Situation» eingebracht. Dabei verändert sich das Erleben in der «Problem-Situation» und allfällige Lösungsideen werden kreiert.

Bildarbeit nach Milton Erickson

Milton Erickson (1901-1980,) war ein amerikanischer Psychiater, der die moderne Hypnotherapie massgeblich prägte. Bei der von ihm entwickelten Bildarbeit wird die Wahrnehmung, – in diesem Falle des Atemraums –, auf alle Sinne ausgeweitet, sodass ein lebendiges Bild entsteht. Dieses kann nun verändert werden hinsichtlich Ton, Farbe, Grösse, Geschwindigkeit. Anpassungen dieser Art sind vor allem dann nötig, wenn ein Atemraum zu knapp beatmet und dadurch wenig belebt wird. Dies kann zum Beispiel bei einem eingezogenen Zwerchfell der Fall sein. Zusätzlich kann eine, auf die gleiche Art und Weise erlebbar gemachte Ressource taktil oder verbal eingebracht werden. Somit verändert sich das Bild oder aber das Erleben des Bildes. Lösungen werden sicht- und spürbar gemacht, der Zugang zur Ressource ist aktiviert. *hs*



Mädchen, 9 Jahre alt