



Oft trägt der Rücken den Schmerz der Seele

Chronische Beschwerden ohne organische Ursache: ein Fall für die Organsprache in der Psychosomatik

Martina Schneider im Magazin „*Der Heilpraktiker*“

Für etwa ein Drittel der Patienten, die in Praxen (oder Kliniken) behandelt werden, lassen sich keine organischen Ursachen finden, die ihre mitunter heftigen Beschwerden erklären könnten. Die meisten von ihnen sind Schmerz-Patienten, die vor allem unter Rückenschmerzen leiden. Das nächste Problem: Da über das Forschen nach möglichen Ursachen einige Zeit ins Land gegangen ist, hat sich bereits ein Schmerzgedächtnis ausgebildet, das Leiden ist chronisch geworden.

Ergebnis der aktuellen Umfrage des Meinungsforschungsinstitutes EMNID zum Thema Schmerz:

- Etwa 20 Millionen Bundesbürger leiden unter chronischen oder wiederkehrenden Schmerzen
- Etwa 8 Millionen von ihnen sind stark beeinträchtigt
- 1,6 Millionen leiden täglich unter sehr starken Schmerzen
- Etwa 3000 von ihnen pro Jahr nehmen sich aus diesem Grund das Leben
- 22,3 Prozent der 40- bis 60-Jährigen klagen über chronischen Schmerz, 47,1 Prozent der 75-Jährigen und älter
- Etwa 69 Prozent der Schmerzpatienten klagen über chronische Rückenprobleme, etwa 13 Prozent über Kopf- und etwa 10 Prozent über Gelenkschmerzen
- 59 Prozent der Bundesbürger gaben an, starken Schmerz nur wenige Stunden ertragen zu können
- 57 Prozent der Befragten würden bei starken Schmerzen Opioide einnehmen, wenn der Arzt sie verordnet, 43 Prozent lehnen diese Behandlung ab. 2012 lehnten 60 Prozent der Befragten eine Opioid-Einnahme ab. Grund für die angestiegene Akzeptanz: Statt im Abstand von wenigen Stunden Tabletten schlucken zu müssen, greifen Betroffene zum Schmerzpflaster, das alle drei Tage gewechselt wird und deshalb den Patienten nicht „dauernd“ an seinen Zustand erinnert
- Schmerz-Patienten fühlen sich vor allem in ihrer Lebensfreude eingeschränkt (äußerten 31 Prozent der Befragten), bei der Arbeit (22 Prozent) und im Familienleben (21 Prozent)

Tritt vors Schienbein oder üble Beleidigung: Das Gehirn kann nicht zwischen psychischen und physischen Verletzungen unterscheiden, haben Untersuchungen mit dem Kernspintomografen gezeigt. Beide lösen Schmerz und Stress aus. Dadurch wird es möglich, dass ein körperlicher Schmerz an die Stelle eines seelischen Schmerzes tritt.

Schmerzen aus nicht organischer Ursache können eine Depression ausdrücken oder einen Burnout. Sie können Reaktion sein auf belastende Lebensumstände, eine Konfliktsituation, eine persönliche Krise, auf ein Trauma, auf Mobbing. In jedem Fall versucht die Seele, über den Körper den Blick zu schärfen auf das, was in Schieflage geraten ist, sich Gehör zu



verschaffen für das, was unausgesprochen im Raum steht, und Gefühle zu äußern zu dem, was gerade das Leben schwer macht. Die Psyche ist also entscheidend: „Schmerzen im Rücken sind gewissermaßen mit Emotionen vernetzt“, erklärt Dr. Ulf Marnitz, Leitender Arzt des Rücken zentrums Berlin. Wer länger als drei Monate unter Rückenschmerzen leidet, bekommt mit einer Wahrscheinlichkeit von 60 Prozent eine Depression. Und umgekehrt können auch psychosoziale Probleme Rückenschmerzen erst auslösen.

Zwei Formen der körperlichen Symptombildung werden unterschieden:

- Körpersymptome, die Stress oder emotionaler Erregung wie Angst, Trauer, Wut, Hass ausdrücken. Die Folge: Herzstolpern, Bauchkrämpfe, Engegefühle in Hals oder Brust, Durchfall, Reizhusten, Reizblase, Muskelhartspann, Rückenschmerzen. Die Symptome zeigen eine psychosoziale oder emotionale Belastungssituation auf, ohne sich auf einen speziellen Konflikt oder Umstand zu beziehen.
- Körpersymptome, die über einen unbewältigten psychischen Konflikt oder Umstand Auskunft geben. Das Symptom ist Symbol. Schmerzen bestehen im Umfeld eine bestimmten Organes, Lähmungserscheinungen sind aufgetreten oder Gefühlsstörungen.

In beiden Fällen ist das Wichtigste, dem Patienten wieder Zugang zu seinen Emotionen zu verschaffen, um der Lösung seines Problems auf die Spur zu kommen. „In der Psychosomatik spielt der Schmerz als Ausdrucksform seelischen Erlebens und Verarbeitens eine herausragende Rolle“, sagt der Frankfurter Arzt für Psychosomatische Medizin, Pierre Eric Frevort. „Dies gilt mit besonderer Betonung für den chronischen Schmerz.“ Für den Münchener Psychologen Robert Betz ist das, was der Körper zeigt, „der Zustand unseres Bewusst- und Unbewusst-Seins“. Für alle Krankheiten, sagt er, haben wir uns einmal unbewusst entschieden. „Wirkliche Heilung geschieht daher nur über den Geist!“

Dabei kann zu Beginn einer Therapie die Beantwortung folgender Fragen hilfreich sein:

- Welche Gedanken und Gefühle hege ich zu meinen Beschwerden?
- Welche meiner Werte werden durch sie verletzt?
- Gibt es derzeit belastende Umstände im Leben oder Konflikte, die ich nicht wahr haben will oder denen ich nicht ausweichen kann?
- Habe ich seelische Verletzungen erlitten oder Krisen durchgemacht, die ich noch verarbeiten muss?
- Wozu dienen mir diese Beschwerden, was erreiche ich durch sie?
- Welche Bedürfnisse befriedige ich damit?
- Wovor schütze ich mich und was vermeide ich durch sie?
- Stoßen sie eine Veränderung an, bringen sie mich auf einen neuen Weg?
- Bin ich bereit, meine Beschwerden als etwas zu akzeptieren, das **im Moment** zu dem Sinn meines Lebens gehört?
- Kann ich sie sogar als Freund akzeptieren?
- Welches Geschenk haben die Beschwerden für mich, welche Gabe entwickle ich durch sie?

Bereits eine Antwort, die er sich gewissenhaft gibt, ebnet dem Schmerzpatienten den Weg zu Innenschau und Selbstreflexion, „unerlässlich für eine günstige Prognose“, hat Pierre Eric Evert festgestellt.



Wie können nun Rückenschmerzen übersetzt werden? Was will die Seele über den Körper aussagen? Rückenprobleme können den Betroffenen regelrecht gefangen nehmen, wenn er ans Bett gefesselt ist, oder lähmen, wenn er sich vor Schmerzen nicht mehr rühren kann. Sie belasten den Menschen, der sich zu viel aufgeladen und krumm gelegt hat – für die Firma, für die Familie.

Vielleicht hat der Mensch aber auch irgendwann angefangen zu buckeln, sich zu verbiegen, weil er nicht anecken will, und ficht im Inneren beständig Kämpfe aus: zwischen Angst und Aggression, Unterwürfigkeit und Auflehnung, Selbstwertgefühl und Autoritätsgläubigkeit. Im Ergebnis mangelt es ihm an Aufrichtigkeit, zumal er keine Meinung mehr hat – eine Haltung schon gar nicht. Probleme an der Wirbelsäule sind Beschwerden an dem verbindlichsten Organ, das der Mensch hat; ob er der Verbindlichkeit, sprich der Verantwortung für sich selbst gerecht wird, wäre die nächste Frage.

Oder er leidet an Unruhe, an innerer Spannung, die sich in die Muskeln weiterträgt. Die Beweglichkeit wird mehr und mehr eingeschränkt, die Flexibilität ohnehin, eine wenig vornehme Steifheit ist die Folge. Oder sogar eine ausgeprägte Halsstarrigkeit. Auch dies ist eine Art von Lähmung, sobald jemandem die Angst im Nacken sitzt und das Leben diktiert. Oder zumindest das, was davon übrig geblieben ist.

Im Menschen staut sich derweil der Druck auf und kann nicht heraus; beständige Kontrolle haben den Blick fixiert, starr geradeaus, so und nicht anders. Es gibt kein Rechts und Links mehr, kein Sowohl – Als auch. Punkt! Gefühle werden als störend empfunden, vor allem die Wut gilt es zu deckeln, schon wölbt sich die Brust aggressiv nach vorne. Eine Haltung, welche die Handlungsfreiheit enorm einschränkt, denn die Hände werden gebraucht, um sie in die Hüften zu stemmen. Irgendwie muss man den Ärger doch ausdrücken!

Mitunter liegt eine Steifheit in einer Abwehr begründet. Wem schon als Kind angedroht worden ist, dass ihm das Rückgrat gebrochen werde, hat früh gelernt, sich dagegen zu wehren, indem es den Rücken versteift. Später will der Mensch auf keinen Fall mehr klein begeben, um seine Integrität zu wahren. Nur auf den ersten Blick eine gute Strategie: Oft hat er irgendwann verlernt, nachzugeben oder sich sogar hinzugeben. Auch hier ist hilfreich, den Patienten wieder mit seinen Gefühlen zu verbinden. Vor allem die Trauer hinter der Wut vermag ihn zum Weinen zu bringen. Und wer in Tränen ausbricht, stellt fest, dass er doch nicht, wie befürchtet, zusammenbricht, sondern endlich seinen steifen Panzer aufbricht. Weil er beginnt, loszulassen.

„Sei immer stark!“ – „Sei immer perfekt!“ – „Mach immer schnell!“ – „Streng Dich an!“ – „Mach es allen recht!“ : die fünf inneren Antreiber im Menschen, die uns das Leben schwer machen, wenn wir sie nicht hinterfragen und beherrschen lernen, sondern zulassen, dass sie uns – ungefragt – beherrschen. Sie sind eine Last, ein Kreuz, bedrücken uns, setzen uns zu, machen uns Angst vor Gott und der Welt.

Jetzt bloß nicht auffallen! Sich ducken, sich drücken. Sich durchs Leben schlängeln. Dann fällt sie doch auf, die Skoliose. Welche Bedürfnisse werden sich nicht eingestanden? Weibliche (verbogen zur linken Seite) oder männliche?

Der Druck von außen scheint sich beständig zu erhöhen, der Mensch kann die Stöße des Lebens nicht mehr abfedern, ihnen nicht mehr standhalten. Er hat zu viele Aufgaben angenommen, um seiner Umwelt aufzufallen, und sich übernommen; er versucht, dem Druck zu einer Seite hin auszuweichen. Ein heftiger Vorfall ist das, der Bandscheibenvorfall.



Kriminell überdies: Wie soll sich die Bandscheibe gegen beständige Erpressung wehren, ohne ausfallend und vorstellig zu werden?

Das Fazit zog Hippokrates bereits vor knapp 2500 Jahren: „Was genutzt wird, entwickelt sich, was ungenutzt bleibt, verkümmert!“