

Freie Psychotherapie

D 4,50 EUR | A 4,70 EUR | CH 6,50 CHF | www.vfp.de

01.21 MAGAZIN DES VFP



**Gehirnforschung
und Psychotherapie**

**Rückenschmerzen:
Welche Rolle spielt Stress?**

**Aura-Soma® – die
fabelhafte Welt der Farben**

**Orthorexia nervosa: Macht
zu gesundes Essen krank?**



Wenn Stress den Rücken

Sie haben Schmerzen: Rücken-, Schulter-Nacken- oder Kopfschmerzen. Warum eigentlich? Manchmal tritt der Schmerz ganz plötzlich auf oder erschleicht sich als Reizzustand kontinuierlich, langsam ein. Bücken und wieder aufrichten fällt schwerer als üblich. Viele sonst selbstverständliche Bewegungsabläufe sind beschwerlicher und anstrengender, dauern länger und nach einer gewissen Weile tun sie sogar weh. Im Lauf ihres Lebens erleben ca. 80 % der Menschen Rückenschmerzen, davon haben 90 % unspezifische Ursachen.

Schmerzen lässt

Die Frage, warum ich ständig Rückenschmerzen habe, ist ab einem gewissen Zeitpunkt nicht mehr relevant. Spätestens dann, wenn der Schmerz sich schleichend eingenistet hat, fast immer da ist und irgendwie gar nicht mehr aufhört. Dann will ich wissen: Was kann ich tun, damit der Schmerz geht – am besten dauerhaft?

Sie können etwas Schönes tun – einfach zittern (lassen)!

Jeder Mensch kann es. Sie müssen es nicht lernen – nur lernen, es auszulösen und die selbstregulierende und heilende Wirkung dieser in uns angelegten genetischen Fähigkeit heilsam zu nutzen.

Dauerstress als häufigster Grund für den unspezifischen Rückenschmerz

Die Wechselwirkung und die Kombination aus physischen, psychischen und psychosozialen Aspekten gehören zu den multifaktoriellen Ursachen des unspezifischen Rückenschmerzes. Er ist außerdem einer der am häufigsten auftretenden Schmerzen, der das hohe Risiko hat, zu einer Chronifizierung zu neigen. („Schmerz ist eine unangenehme Sinnes- und Gefühlsempfindung, die mit einer echten oder möglichen Gewebeschädigung einhergeht oder als solche beschrieben wird. ... Schmerz ist immer subjektiv.“ (Merskey Bogduck 1994, in Tesarz 2018, S. 13) Dies ist die international geltende Definition von Schmerz.

Zahlen – Daten – Fakten zu Rückenschmerzen

Die am häufigsten auftretenden Schmerzen

- Sie sind keine Krankheit. Rückenschmerzen sind eine Körperbeschwerde, ein Symptom mit unterschiedlichsten Ursachen. Die Hauptlokalisation ist der untere Lenden- und Kreuzbeinbereich und wird als „lumbaler Rückenschmerz“ zusammengefasst.
- 80 bis 90 % der lumbalen Schmerzen sind unspezifisch. Es lässt sich kein Krankheitsgrund für den Schmerz finden.
- Einer der stärksten Auslöser für Rückenschmerz-Episoden ist eine (neue) depressive Verstimmung.

- Bis zu 70 % der Erwachsenen haben innerhalb eines Jahres in Deutschland mindestens eine Rückenschmerz-Episode. Etwa zwei Drittel werden immer wieder Rückenschmerzen erleiden.

- Frauen geben in Deutschland häufiger Rückenschmerzen an als Männer.

- Bei jeder fünften Frau und bei jedem siebten Mann sind die Beschwerden entlang der Wirbelsäule chronisch.

- Besonders alarmierend: Knapp 70 % der 10- bis 16-Jährigen haben regelmäßig Rückenprobleme.

- Chronische Rückenschmerzen nehmen im Lauf des Alters linear zu.

- Über 18 Milliarden Euro jährlich kostet die direkte Behandlung von Rückenleiden.

- Für chronische Kreuz-/Rückenschmerzen werden die jährlichen indirekten Kosten auf 50 Milliarden Euro geschätzt. Besonders gravierende Summen verursachen Krankengeld, Arbeitsausfall und Frühberentung.

- Weltweit steht Rückenschmerz an erster Stelle der Krankheitslasten. Seit 1990 hat eine Steigerung um 61 % stattgefunden.

- 75 bis 90 % aller akuten Rückenschmerzen heilen innerhalb weniger Wochen spontan aus. Egal, welche Therapie durchgeführt wurde.

- Wer bei akuten und chronischen Schmerzen in Bewegung bleibt, erfährt eine schnellere und bessere Schmerzlinderung.

- Wer Rückenschmerzen hat, ist grundsätzlich von allen anderen Gesundheitsstörungen stärker betroffen.

- Wer Rückenschmerzen hat, ist deutlich stärker von psychischen Gesundheitsstörungen belastet.

- Höher gebildete Menschen wissen, dass Bewegung bei Rückenschmerz notwendig und bei akutem Schmerz das Nichtschoonen und Aktivbleiben wichtig sind.

- Bildungsferne Schichten favorisieren eher die Einnahme von Medikamenten und das Verwenden von Salben.

(Quellen: Ärzteblatt: Koes BW, van Tulder MW, Thomcaas S: Diagnosis and treatment of low back pain. BMJ 2006; 332: 1430-4; Schiltenswolf-Hennigsen, 2018, www.schmerzliga.de)

Aufgaben und Eigenschaften der Faszien

Faszien, auch Bindegewebe genannt, durchziehen unseren Körper. Das Fasziennetzwerk

stützt, verbindet und umhüllt alle Muskeln und Organe, Nerven, Gefäße und Knochen und grenzt Strukturen voneinander ab. Sie liegen wie ein großes feines, faseriges dreidimensionales Netz – ein myofasziales Leitbahnsystem – unter der Haut. Diese Bindegewebsplatten, Bänder und Sehnen verlaufen zwischen allen Gelenken und Muskeln. Sie verleihen dem Körper eine Spannung, geben ihm eine Form und tragen zur Regulation der Bewegung und Körperstruktur bei. Sie speichern Energie, übertragen Kraft und stellen die Elastizität sicher.

Circa 18 bis 23 Kilogramm Faszien hat jeder Erwachsener die den Stoffwechsel regulieren, die Zellen und Organe mit Nahrung versorgen und Informationen über die Bewegungssteuerung liefern. Mit ihrer Gesamtfläche von 1,6 m² werden sie als das größte und reichhaltigste Sinnesorgan bezeichnet und sie sind der Ort der Schmerzentstehung. An manchen Stellen im Körper sind die Faszien mehr als einen Zentimeter dick, wie z. B. in der unteren großen Rückenfaszie (Lumbalfaszie) oder der Schulter-Nacken-Faszie. An den meisten Stellen sind die Faszien hauchdünn.

Individueller Stress und Rückenschmerzen – wie hängen sie zusammen?

Das Faszien-system registriert alles, was erlebt wird, und reagiert auf alle einwirkenden Stressoren, egal ob sie von außen oder von innen kommen, ob sie positiv oder negativ sind. Wenn Stress entsteht, wird bei jedem Menschen ein typisches, immer gleich ablaufendes Stressreaktionsmuster ausgelöst. Der Körper wird auf sofortige Bewegung – Fliehen oder Angreifen, im absoluten Notfall sogar erst einmal auf Totstellen, eingestellt. Dafür wird unmittelbar Bewegungsenergie bereitgestellt.

Doch weil wir heute bei Stress meist weder fliehen noch kämpfen können, wird die überschüssige Energie in den kontraktile Zellen der Faszien gespeichert. Kann die Energie nicht abfließen, wird mit der Zeit die physiologische Kompensationsgrenze des Gewebes überschritten. Der Körper zieht sich zusammen und verkrampft.

Damit dies erst gar nicht geschieht, bedient sich der Körper eines natürlichen Vorgangs, des neurogenen Zitterns (unwillkürliches Zittern, feines Vibrieren, minimales Zucken

Rückenschmerzen

usw.). Das ist ein angeborener Lebenserhaltungsreflex, der als Selbstregulationsfähigkeit bereitsteht/vorhanden ist: Durch das unwillkürliche neurogene Zittern baut der Körper die überschüssige Energie ab, um in eine gesunde Balance, Homöostase zurückzukehren.

Wenn diese überschüssige Energie durch das Zittern oder andere Bewegungen nicht ausreichend abgebaut und kontinuierlich weitere Stressenergie bereitgestellt wird, entstehen im Körper myofasziale Spannungszustände und das Faszienewebe beginnt zu verkleben und zu verfilzen. Weitere Einflussfaktoren dafür: Die Faszien reagieren auch auf Bewegungsmangel und Fehlhaltungen. Die Ernährung und die Flüssigkeitsaufnahme, der Stoffwechsel, die Hormone und die Psyche haben ebenso Einfluss auf die Faszien und den Rückenschmerz.

Dieses Phänomen ist die häufigste Ursache für chronischen unspezifischen Rückenschmerz. Weitere Ursachen, die die Faszien verfilzen, verkleben, verhärten, verkürzen, die kollagenen Fasern schädigen und darüber Rückenschmerzen auslösen können:

- Operationen
- Sportverletzungen oder körperliche Überbelastungen
- Verletzungen
- ruhig gestellte Gliedmaßen in Gips
- Überdehnung
- Fehlbelastung und Schonhaltung
- Flüssigkeitsmangel
- Bewegungsmangel

Der stressbedingte Rückenschmerz, andere Schmerzen und Beschwerden entstehen.

Am häufigsten treten unspezifische Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen auf, da die Psoasmuskulatur und die dicke Lumbalfaszie am meisten von der bereitgestellten kinetischen Kraft oder Stressenergie speichern, denn sie besitzen durch ihre enorme Stärke die höchste und dichteste Anhäufung kontraktiler Zellen im Körper. Die kontraktilen Muskelzellen – die Myo-

fibroblasten liegen eng mit den Schmerzrezeptoren, Nozizeptoren zusammen.

Bei Stress erfolgt eine verstärkte Kontraktion der Myofibroblasten. Empfindliche Schmerzen werden dadurch verursacht, dass durch diese zentrierte Festigkeit und Verdickung Nerven in diesem Gewebeteil eingeklemmt und gequetscht werden können. Dabei werden im Gewebe Entzündungsbotenstoffe ausgeschüttet, die ohne Vorwarnung von einem Moment auf den anderen Entzündungen im lokalen Gewebe verursachen können. Die Reizschwelle der Nozizeptoren sinkt durch diese Entzündungsprozesse und der mechanische Reiz wird durch die Schmerzrezeptoren registriert, über zentrale Leitbahnen an das Gehirn weitergeleitet und dort zum Schmerzempfinden verwandelt.

Ärzte (immer m/w/d) sprechen bei diesen stressbedingten Schmerzen auch von somatoformen Schmerzen, Somatisierungsstörungen oder psychosomatischen Körperschmerzen. Fast alle Menschen, die über eine längere Zeit Stress ausgesetzt sind, berichten von Schmerzen – nicht nur im Kopf oder Nacken, auch die Seele schmerzt in solchen Phasen.

Informationsweiterleitung

Jede Bindegewebeart hat zahlreiche Nervenfasern, die Reize und Informationen aufnehmen, über zentrale Leitbahnen an das Gehirn übermitteln und so mit ihm kommunizieren. Die Geschwindigkeit der Reizweiterleitung ist unterschiedlich. Informationen, die zu Schmerz werden, werden in der Regel langsamer transportiert als die Informationen, die zur Bewegung gehören, diese sind um ein Vielfaches schneller. Verdickte Faszien links und rechts der Wirbelsäule können Nerven einklemmen und Rückenschmerzen auslösen.

Bewegen – trotz Rückenschmerzen?

Bewegung ist mit Abstand die wirksamste Therapie bei akuten und chronischen unspezifischen Rückenschmerzen.

Zittern ist eine einfache, wirkungsvolle Bewegungsart und macht Spaß!

Warum sollte Bewegung trotzdem mehr helfen als Ruhe, Entspannung, Tabletten

und gesundes Essen und Trinken? Ganz einfach, weil das durch dauernde Stressbelastung ausgelöste Kräftespiel und Kräftemessen zwischen der Psoasmuskulatur und den verfilzten Faszien zu realen Schäden im Gewebe führt. Die Schmerzen werden stärker, je weniger ich mich bewege. Dazu kommt eine Rückbildung der Kondition und die Muskelkraft geht verloren. Verspannungen nehmen zu, damit auch der Schmerz – und schon sind wir mittendrin im Teufelskreis des Dauerschmerzes.

In Bewegung kommen, in Bewegung bleiben, Dinge tun, die Freude bereiten, die man wiederholt und regelmäßig durchführt, Bewegung, die sich gut „anfühlt“, die positive emotionale Erfahrungen auslöst. Wenn Bewegung all diese Faktoren beinhaltet, dann bleiben wir dran, wiederholen diese Art der Bewegung.

Faszien-Stress-Release – neurogenes Zittern gegen Rückenschmerzen

Faszien-Stress-Release (FSR) ist ein Therapieverfahren, das bei unspezifischen Rückenschmerzen festsitzende Stress- und Spannungsenergie in den Faszien, dem Bindegewebe, sanft löst und über diesen Weg Schmerzen reduziert und lindert. Es ist ein integraler Baustein in der multimodalen Schmerztherapie und hilft zur Reduktion und zum Abbau von Stress. FSR beruht auf dem Prinzip der körpereigenen Selbstregulation: dem neurogenen Zittern.

Faszien-Stress-Release basiert auf einem Drei-Säulen-Prinzip

1. Körperübungen
2. Neurogens Zittern
3. Körperachtsamkeit

Der gesamte Bewegungsapparat, das gesamte Faszienewebe, vor allem die häufig verhärteten und schmerzenden Regionen rund um die große Rückenfaszie und die Schulter-Nacken-Faszie, werden mithilfe einfacher Körperübungen und Interventionen über das myofasziale Leitbahnsystem aktiviert und mobilisiert. Darüber wird ohne weitere Anstrengung das neurogene Zittern ausgelöst.

Durch die gelöste überschüssige Energie aus den kontraktilen Zellen des Bindegewebes entstehen wohlthuende selbstregulative Körperbewegungen, die jederzeit

aktiv ausgelöst, dosiert und heilsam eingesetzt werden können.

Fast wie von selbst bewegt und lockert uns das neurogene Zittern. Ein myofaszialer Spannungsabbau ist die Folge. Die festsitzende Energie löst sich Schritt für Schritt auf und lindert stressbedingte Körperschmerzen.

Während bei der Faszien- und Rückengymnastik oder beim Yoga aktiv Bewegungsenergie aufgebracht werden muss, um in Bewegung zu kommen, geschieht dies beim Zittern ganz ohne Anstrengung. Vor allem werden auch solche verspannten Körperregionen mobilisiert, die durch aktive Behandlungen z. B. durch einen Physiotherapeuten oder durch Gymnastik nur schlecht oder gar nicht gelockert werden können.

Experten schätzen, dass 40 bis 80% der tieferen Schichten (bis in das Endomysium) des Fasziengewebes durch das neurogene Zittern angesprochen werden, die über den konventionellen Weg nicht erreicht werden können. Das ist ein enormes Potenzial für die Behandlung von Schmerzen und für Prävention und Verletzungsprophylaxe.

1. Körperübungen

Die vorbereitenden Körperübungen finden im Stehen statt und mobilisieren und lockern den gesamten Bewegungsapparat. Auf diese Weise werden sämtliche Typen von Fasziengewebe stimuliert.

2. Neurogenes Zittern – die Dosis jederzeit selbst bestimmen

Das selbst ausgelöste neurogene Zittern findet in einer entspannten, bequemen Rückenlage statt. Es ist immer kontrollierbar. Grundsätzlich gilt: So, wie der unwillkürliche Prozess des Zitterns aktiv ausgelöst werden kann, kann er jederzeit auch aktiv unterbrochen und beendet werden. Jegliches Zittern und alle damit verbundenen Erfahrungen sind immer richtig.

Das Angenehme und Entlastende für viele Übende ist, auch wenn es im ersten Moment überraschend ist, dass sie sich in keiner Weise anstrengen müssen, Bewegung geschieht fast wie von selbst. Verspannungen lösen sich alleine ganz automatisch auf, ohne dass sie dafür etwas tun müssen; sie werden durch sich selbst bewegt und dadurch beweglicher.

Zittern kann sehr unterschiedlich aussehen und sich unterschiedlich anfühlen.

Beim Zittern gibt es unter anderem

- große, kleine, wellige, fließende, zuckende,
- pulsierende, schnelle und langsame
- kräftige und dynamische,
- sanfte und weiche, flache, minimale,
- diagonale, symmetrische und asymmetrische,
- fließende und abgehackte Bewegungsarten und Verläufe.

Es gibt Vibrationen und Bewegungen, die tief im Inneren des Körpers stattfinden, die von außen für andere nicht sichtbar sind. Das kann ein Kribbeln in den Armen, Händen, Fingern, Füßen oder Zehen sein, das auch quer durch den ganzen Körper von Kopf bis Fuß gehen kann. Andere beschreiben es als warme Linie, die durch den Körper geht. Manchmal stellt sich ein wohliger warmer Zustand in den genannten Körperregionen ein.

3. Körperachtsamkeit

Die Körperachtsamkeitsübungen helfen dabei, die neuen und angenehmen Körpererfahrungen während und nach dem Zittern bewusst wahrzunehmen und abzuspeichern. Die Rückmeldungen an das Gehirn lassen die Empfindung „Schmerz“ für einen gewissen Zeitraum in den Hintergrund treten. Die Information „Bewegung“ wird schneller als die Information Schmerz an das Gehirn zurückgemeldet. Über diesen Weg werden stetig wiederkehrende neue Körpererfahrungen integriert und die Unterbrechung und/oder der Ausstieg aus einer (chronifizierten) Schmerzspirale ist möglich.

In der Regel wird „Schmerz“ als ein Phänomen erlebt. Rückenschmerzpatienten lernen, zwischen beiden Phänomenen, dem Ort des Geschehens und der subjektiven Bewertung des Erlebens, zu differenzieren. Dadurch haben sie auf ihre subjektive Gefühlsinterpretation heilsamen Einfluss. Sie können durch das Üben der willkürlichen Aufmerksamkeitslenkung ihre Haltung und die Einstellung zum Schmerzerleben verändern. Chronifizierungen können sanft und selbstbestimmt gelindert und aufgelöst werden.



2021. 208 Seiten, broschiert
€ 40,- (D). ISBN 978-3-608-40035-9

Joachim Weis, Ulrike Heckl,
Susanne Seuthe-Witz

Psychoedukative Interventionen mit Krebspatienten

Das Therapiemanual

Dieses Buch bietet ein strukturiertes Programm für alle, die mit an Krebs erkrankten Menschen arbeiten. In allen Phasen der Erkrankung kann eine professionelle psychosoziale Unterstützung für die Betroffenen sinnvoll und hilfreich sein, um die vielfältigen Belastungen besser bewältigen zu können.



2020. 496 Seiten, broschiert
€ 68,- (D). ISBN 978-3-608-43209-1

Volker Tschuschke

Psychoonkologie praktizieren – Welche Hilfe wann und bei wem?

Der renommierte Psychoonkologe Volker Tschuschke trägt für 25 der am häufigsten auftretenden onkologischen Erkrankungen zusammen, welches onkologische Basiswissen es gibt und wie sich die Behandlungsmöglichkeiten, Risiken und Chancen gestalten können. Welches sind die jeweils zur Verfügung stehenden psychoonkologischen Hilfsmaßnahmen und Interventionsmöglichkeiten?

Rückenschmerzen

Die Körperübungen, das neurogene Zittern und die abschließenden Körperachtsamkeitsübungen führen zu Entspannung, Erholung und Regeneration auf körperlicher und seelischer Ebene.

Hintergrund

Neurogenes Zittern ist eine in jedem Menschen genetisch angelegte Fähigkeit zur Selbstregulation. Schon seit den 1950er-Jahren wird neurogenes Zittern als heilsame Körpereigenschaft beschrieben und genutzt. Mit der Entwicklung verschiedener Methoden wurde seitdem viel Pionierarbeit geleistet. Auch FSR als neues Körpertherapieverfahren entstand unter dem Einfluss und aus der Erweiterung früherer Traditionen.

Dabei habe ich wie auch meine Vorgänger bei der Entwicklung auf bestehende Konzepte zurückgegriffen und bewährte Teile daraus mit Neuem verbunden. Die Erkenntnisse der modernen Faszienforschung habe ich mit dem Wissen über die Wirksamkeit von stressreduzierenden Körperwahrnehmungstechniken verknüpft, einzelne Elemente aus der körperbasierten Traumatherapie berücksichtigt und mit etabliertem Wissen aus Medizin und Stressphysiologie zusammengeführt.

So ist das aktuelle Modell der FSR-Arbeit entstanden.

Zielgruppe und Anwendungsbereiche

FSR wird in der multimodalen Schmerztherapie gezielt zur Rückenschmerzreduktion eingesetzt und ist eine Hilfe zur Selbsthilfe. Die positive Folge von neurogenem Zittern für einen gesunden Rücken ist: Beim unspezifischen Rückenschmerz ist ein Ausstieg aus der Schmerzspirale möglich!

FSR eignet sich darüber hinaus auch für Menschen, die Gelassenheit, innere Ruhe, Entspannung und wieder mehr Lebensfreude und Beweglichkeit erleben möchten. Weitere Einsatzbereiche: FSR kann

- Kopfschmerzen, Schwindel und Tinnitus reduzieren,
- die allgemeine Beweglichkeit erhöhen,
- Schlafschwierigkeiten regulieren,
- Beschwerden einer craniomandibularen Dysfunktion (CMD) regulieren,
- Anspannung/Ängste lindern und lösen
- Überlastungsgefühle senken,
- Resilienz- und Widerstandsfähigkeit fördern,
- zur Prävention beitragen.

Es lässt sich heute gut in die Stress- und Sportmedizin, in die allgemeine Psychotherapie und ins Business Coaching integrieren. Ärzte und Therapeuten können es für die eigene Prävention, Stressregulation und als Entspannungstechnik nutzen.

Auf die häufig gestellte Frage von Patienten: Was kann ich selbst denn noch tun?, haben Therapeuten eine weitere Antwort. Die fördert und stärkt die vertrauensvolle Arzt-Patienten-Beziehung und bestärkt im

Patienten die Überzeugung, selbstwirksam auf die eigene Gesundheit Einfluss nehmen zu können: Jeder Mensch kann FSR jederzeit selbst anwenden. Bei körperlichen Einschränkungen sollte aber der behandelnde Arzt oder Therapeut gefragt werden, ob etwas gegen die Übungen spricht.

Bitte beachten

Wenn eine akute Verletzung, frische Operationsnarben oder Wunden bestehen, sollte abgeklärt werden, ob das Zittern nicht kontraproduktiv ist. Ebenso bei schweren Krankheiten. Wenn neurogenes Zittern im traumatherapeutischen Bereich eingesetzt werden soll, benötigt es einen besonderen Kontext und sicheren Rahmen, der den Patienten bei Bedarf mit geeigneten Mitteln auffängt.

Neben der Schmerzreduktion und Entspannung hat das Zittern weitere positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Eine ausgeglichene Homöostase, also ein Zustand körperlichen Gleichgewichts stellt sich ein – das ist entscheidend für die körperliche und seelische Gesundheit.

Je mehr wir die Faszien durch die FSR-Arbeit in ihren natürlichen Zustand zurückbringen, desto stärker ist die Funktionsfähigkeit. Zittern stärkt die eigene Resilienz, stabilisiert das Immunsystem und erhöht die Körperwahrnehmung.

Viel Freude beim Bewegen lassen!

Zum Thema empfehle ich meine Bücher:

Zittern Sie sich frei!

Klett-Cotta, 2018, ISBN 978-3-608-96262-8

Gesunder Rücken durch Zittern.

Klett-Cotta, 2020, ISBN 978-3-608-98229-9

Eine komplette Literaturliste kann bei mir angefragt werden.



*Ulrike Balke-Holzberger
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Systemische Familientherapeutin
(SG-DGSF), examinierte Kinderkrankenschwester,
Sozialpsychologin, Soziologin M.A., eigene Praxis in Hannover
info@balke-holzberger.de*