

# Knöchernerne Achse - Rückgrat unserer Seele

## oder wie psychische Belastungen unseren Rücken beugen können!

*Ein neuer Gedanke – das ist meist eine uralte Banalität in dem Augenblick, da wir ihre Wahrheit an uns selbst erfahren (Zitat von Arthur Schnitzler)*

### Wenn die Seele den Rücken quält.

Gibt es keine organischen Ursachen für Rückenschmerzen, hat vielleicht die Psyche schuld. Jeder Mensch kennt dies, dass die Körperhaltung und Körpersprache nicht nur Ausdruck der muskulären Leistungsfähigkeit ist, sondern auch des seelischen Zustandes. Trauer, Verzweiflung, Ratlosigkeit, Mutlosigkeit, Einsamkeit, Ruhelosigkeit, Angst, Stress, Zurückweisung, Ausgrenzung, Unzufriedenheit, Eheprobleme, Beziehungsprobleme, Erziehungsprobleme, Arbeitsplatzprobleme, zwischenmenschliche Probleme, u.v.m. würden Sie nun sagen, können sich im Rücken wieder spiegeln.

### Rückenschmerz und Psyche

Beobachten Sie einmal bei Ihrem nächsten Spaziergang durch Ihre Stadt die unterschiedlichsten Rückenhaltungen der verschiedensten Menschen, welche Ihnen auf Ihrem Weg begegnen. Lauschen Sie einmal genauer auf Ihre Gedanken, auf die Worte, die Sie hören, die Sie benutzen. Auf Worte, die bereits dem Volksmund seit Jahrhunderten bekannt sind: ...es hat ihm das Rückgrat gebrochen ...den Rücken freihalten...kalt den Rücken runter laufen ...Rückgrat haben...in den Rücken fallen... den Rücken krumm machen...auf dem Rücken austragen...Last auf dem Rücken tragen, u.v.m. würden Ihnen sicher dazu noch einfallen. Legen Sie im gleichen Atemzug Ihre Aufmerksamkeit auf den Rücken des Menschen, um den es geht. Was erkennen Sie dabei Neues für sich?

### Der Teufelskreis der Chronifizierung

Die Psyche spielt nicht nur eine Rolle bei der Entstehung von Rückenschmerzen, sie ist auch der Hauptgrund dafür, ob ein Rückenleiden chronisch wird oder nicht. Sowohl die Gedanken, sich bloß nicht zu bewegen, sich still zu halten, als auch Verdrängungsmechanismen unseres Gehirns

– der Versuch etwas zu vergessen, Gedanken zur Seite schieben, u.v.m. sind meist eine erste Reaktion auf Rückenschmerzen oder eines für den Menschen als negativ empfundenen Ereignisses. Das Gehirn bildet hierbei eine Verknüpfung von „Bewegung ist gleich Schmerz“ oder von „Erinnerung ist gleich Schmerz“. Aus Angst vor weiteren Schmerzen, vermeiden Rückenpatienten jede aktive Bewegung und schonen sich. Vermeiden Rückenpatienten jegliche Art von Erinnerung an das negativ Erlebte. Hält nun dieser Vermeidungs-, Verdrängungsmechanismus des Patienten über Monate oder Jahre hinweg an, sowohl jegliche Art von Bewegung zu machen, oder etwas Erlebtes zu verdrängen, so wird er sich damit nur noch kränker machen. Dieses Angst-Schmerz-Vermeidungsverhalten führt wiederum zu weiteren Schonverhalten oder Verdrängungsmechanismen, die wiederum kränker machen. Ein anfänglich banaler Rückenschmerz oder ein als negativ empfundenes Ereignis chronifiziert sich.

### leinandergreifende Lösungswege

Ob Rückenschmerzen durch eine körperliche Erkrankung oder durch eine psychische Belastung ausgelöst wurden - ist dies wirklich die richtige Frage? Es sollte hierbei keine Möglichkeit ausgeschlossen werden. Ganz im Gegenteil. Beide Möglichkeiten sind wie Körper und Seele, untrennbar miteinander verbunden. Sowohl körperliche Erkrankungen erzeugen psychische Belastungen, als auch psychische Belastungen körperliche Erkrankungen hervorrufen können. Unterschiedliche Therapieansätze und Therapielösungen... Patientenbezogen angewendet...den Patienten als Ganzes betrachtet. Geben Sie sich neue Lösungsmöglichkeiten auf neuen Gedankenwegen.

Neue Impulse auf neuen Wegen – Neue Impulse zu neuen Gedanken ... für Sie Persönlich, für Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen, für Ihr Wohlbefinden.

Ihr Michael Diaz



Michael Diaz,  
Systemtherapeut, Paar- und Familientherapeut, Trennungstherapeut, NLP-Therapeut, Psychologischer Berater, Heilpraktiker (Psychotherapie)

**Michael Diaz** Zielorientierte  
Lösungswerkstatt

Systemtherapeut  
Paar- und Familientherapeut  
Trennungstherapeut  
NLP-Therapeut  
Psychologischer Berater  
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Dr.-Gessler-Strasse 18a  
D-93051 Regensburg

Telefon 0941-4907008  
Fax 0941-28052286

www.loesungswerkstatt.info  
mail@loesungswerkstatt.info

Liebe Leserinnen und Leser,  
schreiben Sie uns - auch anonym. Stellen Sie uns Fragen zum Thema Paar- & Familienthematen.  
**mampa-Sprechstunde:**  
redaktion@mampa.net  
Stichwort mampa-Sprechstunde

## Vorträge & von Dr. med. Koob titel

zeit und zeit  
Haus für Wellness und Therapie  
Dr.-Gessler-Str. 18, Regensburg