

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

„Wenn Gefühle in den Knochen stecken....“

Informationen zur Sendung vom 1. Dezember 2014

Immer mehr Kassen erstatten die Osteopathie, eine Behandlungsmethode, die auf den amerikanischen Arzt Dr. Andrew Tyler Still zurückgeht. Bekannt ist, dass die Osteopathie verengte Knochen - und andere Gewebe im Körper richtet. Weniger bekannt ist, dass der Einfluss unserer Psyche auf unsere Körpergewebe groß ist.

Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben. Wenn unser Körper frei beweglich ist, sind wir im wahrsten Sinne des Wortes im Fluss. Emotionaler Stress kann uns blockieren und sogar handlungsunfähig machen. Das wirkt sich auch auf unsere Körperhaltung und die Organe aus. Wie die „Osteopathie“ uns körperlich und seelisch wieder in Bewegung bringt, das hat mir Kirsten Dollinger, Heilpraktikerin und Osteopathin, aus Sehnde erklärt. Her(t)zlichen Dank!

Frau Dollinger, nehmen die Knochen in der Osteopathie den wichtigsten Stellenwert ein?

Dollinger:

Nein, Frau Kohn, das ist nicht der Fall. Wörtlich übersetzt bedeutet natürlich Osteopathie „Knochenleiden“, jedoch hat sich die Osteopathie zu einer ganzheitlichen Medizin entwickelt, die eben nicht nur die Knochen betrifft.

Ich weiß, dass man das parietale, vom cranosakralen und viszerale System unterscheidet. Was sind die Unterschiede?

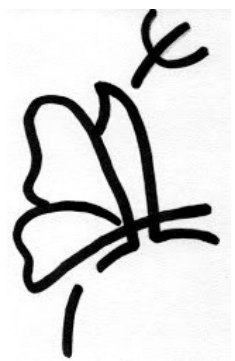
Dollinger:

Diese Unterscheidungen gibt es tatsächlich. Sie sind jedoch nur für die Lehrzwecke gedacht, da es sich wie gesagt, um eine ganzheitliche Medizin handelt. Dies „Parietale“, das sind die Begrenzungen. Daher auch der Namen Osteopathie, also die Begrenzungen sind ja die Knochen. Die viszerale Osteopathie beschäftigt sich mit den Eingeweiden und die cranosakrale Therapie – Cranium ist der Kopf, das Sacrum ist das Kreuzbein, also der Fluss dieser cranosakralen Flüssigkeit.

Ursprünglich hat es aber mal mit den Knochen angefangen...Was kann denn unseren Knochen Schaden zufügen?

Dollinger:

Da gibt es ganz viele Faktoren. Natürlich klassisch bekannt die ganzen Traumen: Wenn wir umknicken, wenn wir irgendwo gegen stoßen, wenn wir irgendwie fallen und uns die Knochen brechen. Jedoch können auch Durchblutungsstörungen, Störungen im Knochenhaushalt machen. Knochen ist ja auch kein totes Gewebe, sondern es ist ein sehr lebendiges Gewebe, das auch durchblutet wird und auch da kommen Einflüsse auf die Knochen.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Welche Auswirkungen können verrenkte Knochen oder Fehlstellungen in Knochen auf den gesamten Körper haben?

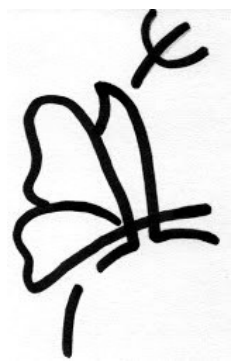
Dollinger:

Der Körper ist nach einem ganz individuellen „Bauprinzip“, so nenne ich das mal, gestaltet. Jeder von uns ist ein Individuum und hat seinen eigenen Bauplan und, wenn dieser Bauplan durcheinander gerät, kann natürlich eine Störung im Knochen alles durcheinander bringen. Ich will hier mal ein Beispiel nennen: Jeder von uns kennt das, dass man mal als Kind auf den Po gefallen ist und das Steißbein, was ansonsten in der Medizin gar nicht eine so ganz große Bedeutung hat, bekommt aber einen ganz großen Stellenwert, denn es ist ja der untere Abschnitt oder der unterste Teil der Wirbelsäule. Das heißt, zum Beispiel, können Jahre später Kopfschmerzen entstehen, Migräne entstehen und das, weil man als Kind eben auf dieses Steißbein gefallen ist.

Können Probleme in unserem Körper, die jetzt in den Knochen stecken, oder in den Organen, sich bis hin auf unsere psychische-seelische Ebene auswirken?

Dollinger:

Ja, Frau Kohn, das können sie. Stellen Sie sich den Menschen mal als gleichschenkeliges Dreieck vor, mit den drei Anteilen: Körper, Geist und Seele. Der Körper kann also den Geist und die Seele beeinflussen, die Seele kann den Geist und den Körper beeinflussen. Ganz oft manifestieren sich Störungen in den Knochen in den Organen, in den Gelenken, das heißt im körperlichen Bereich. Aber, in unserer ganzheitlichen Sichtweise ist natürlich auch immer, der Geist und die Seele damit beeinflusst. Wir haben vorhin über das Beispiel gesprochen, den Sturz auf das Steißbein. Jahre später sind dadurch die Kopfschmerzen entstanden und Migräne. Niemand findet die Ursache dafür. Sie kommen sich vor, wie ein Simulant und ziehen sich zurück. Sie legen sich ins Bett. Sie haben Schwierigkeiten Ihren Alltag zu bewältigen. Sie fühlen sich schlecht. Sie reagieren gereizt oder auch depressiv. Stellen Sie sich mal vor, sie haben eine Familie und haben kleine Kinder und Sie müssen ständig Ihren Kindern sagen: *Mami kann nicht. Mami hat Kopfschmerzen.* Auch das treibt Sie immer weiter in die Verzweiflung, in die Depressivität. Ihr Mann kommt von der Arbeit nach Hause. Sie sind froh, dass Sie sich zurückziehen können. Das ist ein Einfluss auf die Partnerschaft. Und somit ist das ganze Familienleben durcheinander geraten, wegen eines Sturzes auf das Steißbein.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Können unsere Gefühle und Gedanken oder auch seelische Traumata oder unsere inneren Einstellungen sich umgekehrt auch auf unsere Knochen und andere Gewebe auswirken?

Dollinger:

Ja, Frau Kohn, dieser Weg geht natürlich genauso, wie der andere Weg auch. Zu mir zum Beispiel in die Praxis kommen ganz, ganz viele Patienten mit Nackenbeschwerden, mit Rückenbeschwerden. Ich möchte das gerne mal anhand der Nackenschmerzen erklären. Wir leben in einer Gesellschaft in der es immer hektischer zugeht. In der Gemeinschaft nicht mehr ganz soviel zählt. Die Familien werden mehr und mehr aufgelöst. In den Berufen herrscht viel Hektik, viel Stress und das setzt sich alles, ganz oft, in den Nacken. Die Belastung emotional, ist halt auch dort manifestiert. Wenn wir dann die Schiene weitergehen, als klassisches Beispiel, der sechste Halswirbel, dort läuft direkt davor die Speiseröhre, die dann weiter über in den Magen geht. So hat dann auch der sechste Halswirbel, zum Beispiel, den Einfluss wieder auf das Verdauungssystem und alles verursacht durch Stress.

Sie sagten im Vorgespräch, dass blockierte Gewebe uns etwas über uns erzählen können. Was meinen Sie damit?

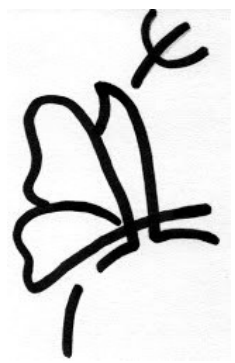
Dollinger:

Damit ist gemeint, dass sich das Gewebe wirklich an alles erinnert, was mit diesem Geschehen im Zusammenhang steht. Nehmen wir mal ein Beispiel: Sie werden von einem Auto angefahren und dabei bricht Ihr Bein. Dann merkt sich das Gewebe natürlich, wie dieser Unfall zustande gekommen ist, den Aufprall selber. Und die weitreichenden Folgen so eines Unfalls sind ja doch allen bekannt: Sie werden in ein Krankenhaus eingeliefert. Dort warten vielleicht schon Angehörige, weil sie davon gehört haben, dass Sie einen Unfall hatten. Eventuell herrscht Hektik in der Notaufnahme. Das Bein wird geröntgt. Gegebenenfalls wird operiert. Wenn wir jetzt davon ausgehen, dass das Gewebe dann zusammenheilt ohne weitere Komplikationen, ist es trotzdem ein weiter Weg: Die Operation, der Nagelung gegebenenfalls, eines Gelenkersatzes, der anschließende Reha-Aufenthalt. Und die Folgen, die im nachhinein entstehen: Die Narbe ist im nachhinein noch vorhanden. Das sind alles Informationen, die durch dieses Trauma ausgelöst werden und die in diesem Gewebe eingespeichert bleiben.

Das bedeutet, dass unsere Gewebe ein eigenes Gedächtnis besitzen?

Dollinger:

Ja, unsere Gewebe besitzen ein eigenes Gedächtnis und speichern viel mehr ein, als wir mit unserem menschlichen Gehirn im Grunde erfassen können.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Und Sie können diese Informationen aus dem Gewebe wieder abrufen?

Dollinger:

Ich kann mit meinen Händen das Gewebe unterstützen in eine Heilung zu gehen. Das heißt, das Gewebe zeigt mir, was es braucht, um wieder atmen zu können – und arbeiten zu können. Es kann dann passieren, dass der Patient auch Jahre später nochmal von diesem Trauma träumt, also, von dem Unfall, nochmal weiß, wie es war in den O.P. geschoben zu werden oder es kommen ihm Gedanken, wie sich sein Umfeld verhalten hat, obwohl das Ganze wirklich schon Jahre zurückliegt.

Manifestieren sich bestimmte Gefühle oder Glaubenseinschränkungen in bestimmten Organregionen?

Dollinger:

Ja, es gibt bestimmte Regionen, die den Emotionen zugeordnet sind. Ich kann Ihnen da ein paar Beispiele nennen: Die Angst, „die im Nacken sitzt“, der Alltag, „den man Schultern muss“, die Belastung, die „zu groß ist“, die sich gerne im unteren Rückenbereich festsetzt. Es gibt ein Buch, mit dem ich sehr gerne arbeite, das ist das Buch „Krankheit als Symbol“ von Rüdiger Dahlke. Rüdiger Dahlke beschäftigt sich schon sehr lange mit der Psychosomatik und hat die Emotionen, Gedanken und Gefühle, den bestimmten Krankheiten und auch Organen zugeordnet. Und ich beschäftige mich da sehr gerne mit, um einfach meinen Patienten auch im Ganzen zu verstehen.

Welchen Stellenwert nehmen die Hände eines Osteopathen in der Behandlung ein?

Dollinger:

Die Hände eines Osteopathen nehmen natürlich einen sehr großen Anteil in der Behandlung ein. Denn der osteopathische Befund ist natürlich ein ganz, ganz großer Aspekt der gesamten Behandlung. Mit meinen Händen führe ich am Patienten einen sogenannten „Ganzkörperscan“ durch. Das heißt, ich untersuche den Patienten wirklich von Kopf bis Fuß und habe dort jedes Organ, jedes Gelenk einmal getestet, um mir dann ein ganzheitliches Bild von dem Patienten zu machen.

Wie kann ich mir eine osteopathische Behandlung vorstellen?

Dollinger:

Wenn Sie als Patient zu mir in die Behandlung kommen, dann findet natürlich zunächst eine Anamnese statt, das heißt, Sie erzählen mir Ihren gesamten Lebenslauf. Damit ist gemeint, die gesamte Krankengeschichte, sämtliche Erkrankungen, an die Sie sich erinnern können und natürlich auch die Sozialanamnese, das heißt: *Wie ist Ihr Leben bisher verlaufen? Was haben Sie in Ihrem Leben gemacht?* Und dann gibt es den eben erwähnten Ganzkörperscan, das heißt, ich untersuche mit meinen Händen von Kopf bis Fuß alle Gelenke und Organe und Muskeln, um mir dann ein Drei-D-Bild von Ihnen zu machen.

Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Dollinger:

Und dann gibt es sogenannte „Entscheidungsbäume“ nach denen ich dann entscheide, welche Strukturen ich in Ihrem Körper behandle.

Sind die Hände eines Osteopathen sensibler, als die eines „Durchschnittbürgers“?

Dollinger:

Ich denke: Ja! Wobei die Fähigkeit zu dieser Sensibilität jeder hat, aber bei den Osteopathen sind sie natürlich ganz gezielt geschult. Die Hände besitzen ganz, ganz viele Sensoren und die Ausbildung eines Osteopathen dauert ja mindestens fünf Jahre, in denen die Hände geschult werden wirklich kleinste und ganz, ganz feine Störungen und Veränderungen zu fühlen und zu spüren.

Und wenn ich jetzt mit einem emotionalen Problem zu Ihnen komme, das in meinen Knochen feststeckt, dann können Sie das mit Ihren Händen lösen?

Dollinger:

Es wird sicher zu einer Lösung kommen, wenn ich an der körperlichen Struktur arbeite, im Zusammenhang natürlich auch mit dem Gespräch, also wieder diese ganzheitliche Medizin, ist es doch sehr wahrscheinlich, dass das Problem gelöst wird.

Buchtipp:

Quickstart Osteopathie, Arndt Bültmann, Haug Verlag

Gast:

Kirsten Dollinger
Heilpraktikerin und Osteopathin
Achardstr. 4
31319 Sehnde
Tel.: 05138 - 1448
E-mail: kdollinger@t-online.de

Moderatorin:

Sonja Kohn
Heilpraktikerin/Dozentin/Freie Redakteurin/Ein Mitglied der AG Haut.
Peiner Str. 29, 31319 Sehnde, Tel.: 05138 – 61 57 52
www.naturheilpraxis-kohn.de
<http://sonjakohn.blogspot.de/>
<http://psyche-kompakt.blogspot.de/>

Jeden 1. Montag im Monat auf Radio Leinehertz 106.5, 17:05 Uhr.

Radio Leinehertz 106.5: <http://www.leinehertz.net/>

Ein rechtlich wichtiger Hinweis: Die Tipps der Sendung „Psyche kompakt“ dienen Ihrer Information und sind zur Selbsthilfe gedacht! Sie ersetzen keine Psycho- oder psychosomatische Therapie durch speziell ausgebildete Fachleute - und sind nicht oder nur teilweise wissenschaftlich durch Studien belegt.