

**DER MENSCH  
DARF  
AUFRICHTIG SEIN !**



Blätter zum Vortrag

**Maximilian Huber** aus Buchloe

[www.hubermx-ws.de](http://www.hubermx-ws.de)

## Ursachen von Rückenschmerzen

Je nach der Schmerzqualität können wir verschiedene Ursachen zuordnen:

1. **verspannter Muskel** → durch dauernde einseitige Muskelbelastung, z.B. bei Kraftfahrern, Arbeit am Fließband. Es treten gelegentlich Schmerzen auf.
2. **Überforderung bei Sport und Arbeit** ( Garten, Hausbau ): Hier sind dann ganz bestimmte Muskelgruppen ein paar Tage lang empfindlich.
3. **Skoliose, Rundrücken, M. Scheuermann, M. Bechterew** → angeborene oder erworbene Schwächen der WS - bereiten bei Belastung und Entzündungsschüben Schmerzen.
4. **Bandscheibenschwäche** ist meist die Folge einer Muskelschwäche und kann schlimmstenfalls zum hochakuten Bandscheibenvorfall führen.
5. **Blockierung der Zwischenwirbelgelenke** ( = Facettengelenke ): Diese sind ziemlich häufig und sicher der Hauptauslöser von Rückenproblemen.
6. **Organstörungen, reflektorische Schmerzen**: Treten auf, wenn innere Erkrankungen da sind – z.B. Gastritis, Koliken, Menstruationsbeschwerden.
7. **Traumen** ( z.B. nach einem Autounfall ): Meist sind es Zerrungen und kleine Muskelfaserrisse mit einem Bluterguss, der auf das Nervengewebe drückt.
8. **Tumor**: Er wächst relativ langsam. Die Schmerzen und Ausfallserscheinungen werden langsam schlimmer.
9. **Stenose**: Auch Osteophyten können den Nervenkanal verengen, allerdings werden auch hier die Ausfallserscheinungen langsam schlimmer.
10. **Seelische Konflikte und Spannungen** wirken sich stark auf die Rückenmuskulatur aus und lösen hier Spannungen mit Schmerzen aus.

## Bandscheibenvorfall

In einem Gesundheitsbuch lese ich:

„Betroffen sind vornehmlich besonders durchsetzungswillige, karrierebewusste Männer zwischen 25 – 45 Jahren. Aber auch alle anderen Menschen, denen der Wechsel zwischen An- und Entspannung schwer fällt, gefährden ihre Bandscheiben.“



Ein Bandscheibenvorfall heißt:

Von einem Moment auf den andern geht überhaupt nichts mehr ! Kompressionen auf die Wurzel des Spinalnervs können das Schlimmste an Schmerzen auslösen, was wir Menschen kennen ! Reflektorisch blockiert als Schutzhaltung dann auch noch die Rückenmuskulatur, sodass Sie wirklich zum Stillsein verurteilt sind.

Nicht selten werden wir Menschen vom Schicksal gezwungen, einzuhalten, über unsere Situation nachzudenken und müssen dann Beruf und Leben von Grund auf neu ordnen. Oft ist eine Umschulung notwendig und der Betroffenen kommt kaum an einem regel-mäßigen Rückentraining vorbei. – Müssen wir es wirklich so weit kommen lassen ?



Ist der Ring der Bandscheibe gerissen und der weiche Kern ausgetreten ( → Sequester ), so kommt der Patient um eine Operation kaum umhin.

In so einem Notfall hilft meist nur noch eins: Auf den Rücken legen und die Beine in einem 90 Grad- Winkel auf einen Hocker legen.

Auch die **Schulmedizin** sagt inzwischen, dass die Rückenmuskulatur sehr stark auf **psychische Belastungen und Emotionen** reagiert und dass verspannte Muskel wohl die Hauptursache von Rückenschmerzen sind. Noch ist allerdings das Problem, dass die Ärzte bildlich nur „Greifbares“ wie Knochen, Bandscheiben und Tumore im Röntgenbild sehen können. Das Existieren der Seele wird immer noch von vielen Medizinern belächelt.

Die **Psychologen** sind zwar die „Fachleute“ für die Seele, tun sich oft aber schwer, den Zusammenhang zum Körper herzustellen.

Unsere Belastungen sind vielfältig, oft liegen sie bereits in der Kindheit: Weil ich mich zu wenig geliebt fühlte, weil ich immer brav sein musste, weil ich in meiner Angst allein gelassen wurde oder weil mein Onkel was von mir wollte und ich mit niemandem darüber reden konnte.

Das Gespräch mit dem Fachmann, eine Körper-, Mal- oder Musiktherapie und eine Familienaufstellung nach B. Hellinger können da sicher eine große Hilfe sein.

**Beichten und die Lossprechung erhalten** heißt eigentlich, befreit werden durch die Gnade Gottes von der Belastung der Sünde. Ein tiefes Geheimnis, das leider selten wirklich verstanden wird.

Eine gute Möglichkeit ist da natürlich auch das Gespräch mit der Freundin oder mein Losschreiben ins Tagebuch. Es darf raus aus dem Körper und aus dem Unterbewussten - raus aus der Dunkelheit ans Licht !

### Die Wichtigkeit der Psyche

Meine Erfahrung ist, dass der psychische Anteil an Rückenproblemen wesentlich größer ist als der rein körperliche ( durch Unfall, einseitige Körperhaltung, ungewohnte Arbeit, Cabriofahren ...). Sicher, der Auslöser ist sehr häufig ein körperlicher – die Bierkiste, ein Luftzug, das Toilettenpapier.

### Welche Gefühle stärken unseren Rücken und welche schwächen uns ?

Auf ein paar dieser Emotionen will ich hier näher eingehen. Sie kennen sie sicherlich. Versuchen Sie einfach mal, diese Gefühle auf sich wirken zu lassen ... was machen Ihre Muskeln, was passiert dabei mit Ihrer Wirbelsäule ? Richtet sie sich dabei auf oder gerät sie unter Spannung und Druck ?

**Angespannt sein – unter Spannung stehen – verspannt sein.  
Entspannt sein.**

So können wir auch viel besser unsere Patienten verstehen, wenn sie bei uns Hilfe suchen und wir ihre Körperhaltung sehen.

Was wollen und was brauchen sie ? In welcher Situation befinden sie sich im Moment ?

Allerdings wollen wir niemandem unser Glück überstülpen, sondern wir antworten nur auf die Fragen des Patienten ... und halten dabei alle unsere Sinnesorgane offen !

## Fragen

Einfache aber gezielte Fragen von uns können sein:

- Was fehlt Ihnen ?
- Was leben Sie im Moment nicht, würden es aber gerne ?
- Durch wen fühlen Sie sich unter Druck gesetzt ?
- Wer sitzt Ihnen im Nacken ? – ( Dabei auch durchaus an Verstorbene denken ! )
- Was wollen Sie vom Leben, was wünschen Sie sich ?
- Was sind Sie bereit, dafür zu investieren und was wollen Sie dafür loslassen ?

## Folgende Gefühle stärken uns und unsere Wirbelsäule ...

... und andere schwächen unser Rückgrat:

- **Vertrauen / Angst**

Wer das Urvertrauen verloren hat ( z.B. durch Missbrauch in der Kindheit, Verlust der Eltern ), der hat Angst vor dem Leben, dem fehlt der Rückhalt ... das Rückgrat. Ihre / Seine Muskeln sind schwach, diese Person kann sich kaum fallen lassen. Solche Menschen haben aber auch ein Riesenpotential an Erfahrung ! Sind sie eines Tages frei von der Vergangenheit, sind das oft die besten Therapeuten. Sie sind sensibel, wertfrei und verstehen.



- **Freiheit / in der Vorstellung und der Moral gefangen sein**

„Ist der Ruf erst ruiniert, lebt sich's völlig ungeniert !“

Die Moral und unsere Erziehung sind die Hauptlasten, die wir zu tragen haben. Wer von uns kann sich selber schon zugestehen, so zu leben, wie wir es von Herzen her gerne möchten. So setzen wir uns täglich unter Druck und wenden immens Kraft auf, um „brav“ zu sein und möglichst nicht aufzufallen.

- **In meiner Mitte sein / neben mir stehen**

Bin ich genau in meiner Mitte, ist die Rückenmuskulatur links und rechts gleich. Allerdings habe ich diesen Idealmenschen bis heute noch nicht gefunden ! Wir stehen meist neben uns, suchen den Halt im Außen oder versuchen krampfhaft, gerade zu sitzen.

- **Selbstbewusstsein / Unsicherheit**

Wer zu sich und seinen Aktionen stehen kann, der kann auch den Mitmenschen in die Augen blicken, er stellt dar, was er ist ! Er muss auch nicht besser sein als die anderen und er hat nicht den Druck, jemanden nachahmen zu müssen. Er ist, der er ist, dazu steht er – und das ist gut so !



- **Mensch sein ...**

Eigentlich sind wir als Endglied der Evolution dazu auserkoren, uns aufzurichten und Himmel und Erde miteinander zu verbinden. Noch immer aber leugnen manche ihre eigene Spiritualität, kämpfen und bewerten die Welt in Gute und in Böse. Auch damit erdrücken wir uns und den Menschen neben uns !

- **Aufrichtigkeit / verlogen sein, sich durchs Leben schwindeln**

„Aufrecht sein“ hängt mit „Aufrichtig sein“ zusammen !

Lebe und zeige ich das, was ich bin oder belüge ich mich selbst und meine Mitmenschen – aus Profitgier oder aus Ängstlichkeit ? Bin ich wahrhaftig oder spiele ich mir und den anderen was vor ?

- **Locker drauf sein / oder ein verkrampfter Typ sein**

Wenn ich gut drauf bin, bin ich einfach auch ein lockerer Typ. Ich verkrämpfe mich, wenn etwas nicht so klappt, wie ich gerne möchte, wenn ich nicht flexibel bin oder wenn ich meine Vorstellung vom Leben habe und davon nicht abrücken kann oder will.

- **Würde / unterdrückt werden**

Die Würde und die Einzigartigkeit des Menschen ist zu respektieren – tun wir das nicht, unterdrücken wir sein Wachsen und Leben und setzen dadurch selbstverständlich auch seine Wirbelsäule unter Druck!



- **Heil sein / krank sein**

Dies ist meine tägliche, neue Entscheidung ! Dank meines freien Willens kann ich durchaus zumindest zu einem großen Teil über mein Leben mitentscheiden !

## Was bedeutet für Sie die Wirbelsäule ?

Jeder verbindet mit seinem „Kreuz“ seine ganz persönliche Erfahrung. So bekommt der erste über die Wirbelsäule seinen Halt, der zweite fühlt sich durch sie aufgerichtet, der dritte verbindet damit das zentrale Nervensystem, für den vierten besteht sie aus ein paar Knochen und Muskeln, der fünfte kennt sein Kreuz durch seine jährlichen Ischiasschmerzen, der sechste denkt gleich an die Bandscheibe, der siebte weiß, dass sie ihm hilft, Lasten zu tragen, der siebte sucht in ihr die wirbelnde Energie.

Was zeigt Ihnen Ihre Wirbelsäule ?

## Wo manifestiert sich welches Gefühl in der Wirbelsäule ?

Es wäre zu einfach, gäbe es kleines Taschenbuch, wo ich nur nachschauen brauche, was denn nun wieder für ein Problem meinem Schnupfen, Husten oder den Kreuzschmerzen zugrunde liegt. Jeder Mensch ist anders – und jeder Tag hat sein eigenes Problem ! Außerdem ist die Kunst des Therapeuten, seinen Patienten so zu fragen, dass dieser von selber auf seine Antwort kommt !

## Allerdings können wir erfahrungsgemäß verschiedene Gefühle bestimmten Abschnitten der Wirbelsäule zuordnen – ein kleiner Anhaltspunkt für Sie:

- 1. Kreuzbein / Steißbein** - sie bilden die Basis, darauf baut die Wirbelsäule auf.
  - Ist die Basis schief, macht die Wirbelsäule ein Fragezeichen.
  - Macht / Machtverlust
  - ( blockierte ) Lust, Sexualität, Fortpflanzung – Ehe + Partnerschaft
  - Standpunkt ( - veränderung ), z.B. nach Trennung vom Ehepartner oder nach Arbeitsplatzverlust
  
- 2. LWS** – sie trägt.
  - Mein Leben ist aus dem Gleichgewicht geraten
  - Mir ist alles zu viel, ich breche zusammen
  - Angst um Karriere
  - Mir ist der Schreck ins Kreuz gefahren
  - Frustration
  - Unsicherheit
  
- 3. BWS** – wo die Gefühle wohnen.
  - ( Liebes- ) Kummer, zerbrochenes Herz
  - Trauer, Verzweiflung, Zwangshaltung
  - Lebt seine Energie nicht aus, hält sich zurück
  - Ist emotionell gefangen, verweigert sich Genuss
  - Schuldgefühle, das schlechte Gewissen
  - Die Last auf den Schultern
  - Etwas nimmt mir die Luft
  
- 4. HWS** – so zeige ich mich.
  - Angst / Urvertrauen
  - Weigerung, Groll
  - Verantwortung übernehmen, Angst vor Verantwortung haben
  - Unausgesprochene Wut, kann sich nicht äußern
  - Emotional erschwerte Behauptung
  - Hartnäckig das Gesicht bewahren müssen
  - Migräne als „Orgasmus im Kopf“
  - Mir sitzt etwas / jemand im Nacken, z.B. die Schwiegermutter, der Chef, der verstorbene Onkel
  - Ablehnung der eigenen Spiritualität

## Warum klare Visionen so wichtig sind

### Da gibt es die positiv Denker:

„Immer nur positiv denken und alles wird gut !“

Die Idee an sich hat schon was ... nur: Wenn ich alles nur von der einen – positiven – Seite sehe, dann wird mich eines Tages sehr massiv die andere – negative – Seite einholen müssen ! Das Leben gleicht alles aus !

Auch wenn wir katholisch Erzogenen meinen, die Last der ganzen Welt auf uns nehmen zu müssen, da und dort helfen zu müssen und möglichst auch noch die Last meines Schwiegersohnes und die des armen Nachbarn auf mich nehmen soll vor lauter Nächstenliebe, dann brauchen wir uns nicht wundern, wenn der Körper streikt und wir eines Tages ins genaue Gegenteil abrutschen: Nur noch egoistisch sind !

### Das Leben wertet nicht ... das tun nur wir Menschen !

WIR teilen ein in Gute und in Böse, in Arme und in Reiche, in richtig und in falsch. WIR – ausgehend vom eigenen, momentanen Standpunkt. Und damit verbauen wir uns leider sehr häufig das Spontane und den so schön genannten Zu-fall. Das Leben wird immer bestrebt sein, uns und unsere Handlungen auszubalancieren und uns in Richtung „Freiheit“ zu entwickeln. So werden die kleinen „Sünden“ sofort bestraft und bei den großen wird erst abgewartet, ob wir sie nicht doch noch selber neutralisieren. Wenn nicht, greift das Leben durch Schicksalsschläge und Krankheit ein und „zwingt“ uns zum Umdenken. – Leider erkennen wir das nicht immer sofort und schimpfen dann bloß auf den Partner, den Chef oder den Lieben Gott.

### Visionen sind Ziele ... die wir uns setzen dürfen und auch sollen.

Damit meine ich aber nicht irgendwelche Hirngespinnste und irrealen Vorstellungen, sondern Ziele, die unseren innersten Wünschen sehr nahe kommen. Unsere Herzenswünsche sozusagen.

Wenn unsere Visionen auch tatsächlich unserm Innern entsprechen und wir sie dann noch sehr genau definieren können, dann werden sie auch in Erfüllung gehen ! ( Den Wunsch haben, morgen 1 Million Euro zu gewinnen, weil ich glaube, sie jetzt haben zu müssen, ist vermessen und wird nichts einbringen. Den Wunsch haben, 1 Million Euro mir in den nächsten 5 Jahren zu erarbeiten und mir auch schenken zu lassen, um das geplante, anstehende und wichtige Projekt finanzieren zu können, ist realistisch !)

Tatsache ist, dass Wünsche erst dann in Erfüllung gehen, wenn ich sie nicht mehr krampfhaft festhalte, sondern es dem Leben überlassen kann, wann der optimale Zeitpunkt dafür da ist.

Und: Nur mit Däumchen drehen und immer positiv denken tut sich sicher nichts !

### Was will ich vom Leben – und was bin ich bereit, dafür zu investieren ?

Denken sie an den Sämann: Erst muss der Bauer wissen, ob er Roggen oder Weizen säen **will**. Dann wird er einen Teil der Ernte vom letzten Jahr holen und in die Erde legen. Monate des Reifens vergehen, es braucht Wasser, Dünger, Sonne ... und Zeit. Bis das Korn von selber reif ist – und geschnitten werden **kann**. Nun **darf** er ernten !

### Mehrere Faktoren sind wichtig für das Gelingen:

- mein Wille für die Veränderung ... **ICH WILL**.
- die Kraft und Gnade des Himmels / des Lebens an sich ... **ICH KANN**.
- und der richtige Zeitpunkt ... **ICH DARF**.

ICH

BIN

„Wir genießen das Leben  
in Freude und in Dankbarkeit  
und dürfen  
immer die Wahrheit sagen.“