

Warum Coaching bei Rückenschmerzen helfen kann

Durch meine ganzheitliche Betrachtungsweise biete ich je dem Patienten ein individuell ausgewähltes Therapiekonzept.

Dazu gehört auch der Bereich des Coaching.

Nun werden Sie sich sicherlich fragen, warum bei Rückenschmerzen ein Coaching hilfreich sein kann?

In meiner Anfangszeit in der Praxis habe ich überwiegend manuell mit meinen Patienten gearbeitet, das heißt mit dem Wirbeln nach der Methode Dorn, mit Massage und anderen klassischen Naturheilverfahren. Doch immer wieder habe ich Patienten, denen die Behandlung zwar wirklich gut tut, die aber dennoch nach einiger Zeit mit denselben Beschwerden wieder zu mir kommen. Dabei habe ich erkannt, wie wichtig es ist – gerade bei Rückenpatienten – die Lebensumstände und die Psyche mit einzubeziehen.

An der Wirbelsäule generell sitzen viele Emotionen. Bei meinen manuellen Behandlungen zeigt sich das manchmal, wenn Patienten nach dem Lösen von Wirbelblockaden anfangen zu weinen, oder plötzlich von Ängsten erzählen, die sie oft schon jahrelang haben.



Oder von Erlebnissen, die sie schon lange belasten. Fest an der Wirbelsäule sitzende Emotionen haben sich gelöst und Körper und Geist kommen wieder in Fluss.

Viele meiner Patienten, die an sehr schmerzhaften und oft chronischen Rückenbeschwerden leiden, fühlen sich oft überlastet und haben das Gefühl, andere auf dem Rücken tragen zu müssen. Manchmal die Familie, bei anderen ist es der Partner oder die Firma. Als Thema steht dann oft dahinter, dass wir uns für die anderen aufopfern, meist ohne dass es uns oder dem anderen bewusst ist oder dass sie es wollen.

Um diese meist festgefahrenen Muster und Einstellungen wirklich zu lösen, brauchen viele von uns einen Coach. Also jemanden, der uns hilft diese Themen genau anzuschauen oder zu fühlen. Die Erfahrung zeigt, dass wir für unsere eigenen Themen blind sind. Da ist es hilfreich, wenn eine außenstehende Person mal mit drauf schaut.



Probleme an der Halswirbelsäule können ein Ausdruck von Halsstarrigkeit sein. In unserer Gesellschaft wollen wir gerne alles mit dem Kopf erfassen, alles logisch begründen. Das Gefühl wird nicht wahrgenommen, das Gesamtbild wollen wir nicht sehen, was andere sagen oftmals nicht hören. Das macht uns manchmal starr und unnachgiebig, was sich dann gerne als Blockade an der Halswirbelsäule zeigt.



Selbstwert-Themen manifestieren sich an der Brustwirbelsäule. Konflikte, bei denen wir das Gefühl haben nichts zu können oder nichts wert zu sein, finden wir auf körperlicher Ebene häufig als Blockierungen in der Brustwirbelsäule.



In der Lendenwirbelsäule sind oft tief sitzende Ängste gespeichert. Je tiefer die Schmerzen an der Lendenwirbelsäule sitzen, desto existenzieller sind die Ängste. Momentan kommen viele Patienten mit dem Thema Verlust und Verlustängste zu mir in die Praxis. Ich denke, weil zur Zeit viele Leute Angst um ihren Job und damit um ihre finanzielle Sicherheit haben, nehmen die Rückenprobleme gerade im unteren Rücken zu.

Urängste, die vielleicht schon unsere Eltern hatten, sitzen auf Höhe des Kreuzbeins.

Für ein Leben ohne Rückenschmerzen

Seit nunmehr fast sechzig Jahren beschäftigen wir von Lattoflex uns intensiv mit dem Thema Rückenschmerzen. Inzwischen wissen wir mehr darüber als die Meisten. Dank unserer Forschungs- und Entwicklungsarbeit muss das Bett nicht mehr die Ursache von Rückenschmerzen sein.

Es gibt aber noch zahlreiche andere Ursachen für Rückenschmerzen: falsches Sitzen, zu wenig Bewegung, falsche Ernährung oder die Psyche, um nur einige Ursachen zu nennen. Deshalb haben wir uns mit Experten aus anderen Bereichen zusammengetan und den Lattoflex-Rückenkurs entwickelt. Damit jeder die Chance bekommt, ein rückenschmerzfreies Leben zu führen.



Erfahren Sie mehr über den Lattoflex-Rückenkurs unter: www.lattoflex-rueckenkurs.com



 **Petra Hornung** Heilpraktikerin
www.petra-hornung.info

Lattoflex
Walkmühlenstraße 93
27432 Bremervörde
Deutschland
Tel. + 49 4761 979-0
Fax + 49 4761 979-161
E-Mail: rueckenschmerzfreileben@lattoflex.com

www.lattoflex.com

Aus dem Lattoflex-Rückenkurs

Der Rücken und die Psyche



 **Coaching bei Rückenschmerzen**
von Petra Hornung, Heilpraktikerin

lattoflex[®]

Wie die Psyche Einfluss auf Ihre Rückenschmerzen hat:

Mein Name ist Petra Hornung, ich bin Heilpraktikerin und arbeite in Hamburg - Rissen. Ein Schwerpunktthema bei mir in der Praxis sind alle Arten von Rücken-, Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen.



Petra Hornung, Heilpraktikerin

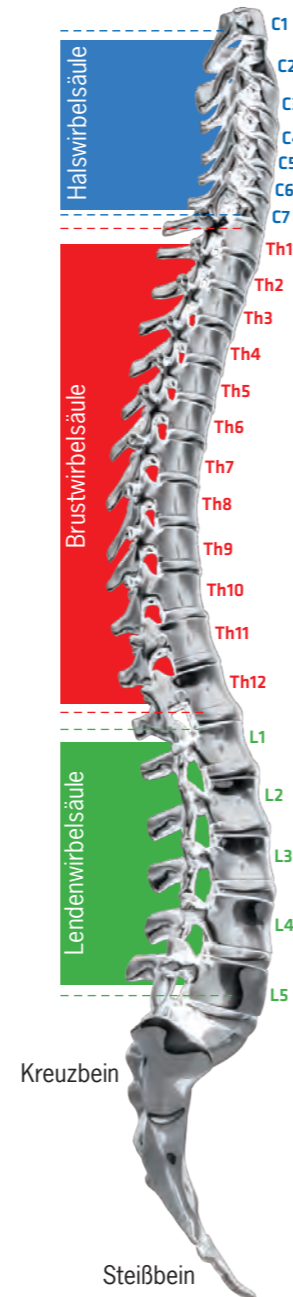
Es hat sich bei mir in der Praxis gezeigt, dass die meisten Rücken- und Gelenkerkrankungen nicht durch eine körperliche Überlastung, sondern durch Stress und seelische Probleme ausgelöst werden. Ängste, Überforderung und Erwartungen lassen den Körper anspannen; dies wird dann chronisch und kann zu Rückenschmerzen führen.

Eigentlich ist das schon lange bekannt und auch in vielen Sprichwörtern oder Redewendungen zu finden:

- Mir liegt zu viel Last auf den Schultern
- Dir sitzt der Chef im Nacken
- Mach Dich nicht krumm
- Buckel nicht so rum ...

In der nebenstehenden Tabelle sehen Sie mögliche Wechselwirkung von Wirbelsäule, Wirbelblockaden und -verschiebungen und Psyche:

Die Wirbelsäule



Mögliche Auswirkungen von Wirbelverschiebungen*

Wirbel	Versorgungsgebiete	Auswirkungen	Vermutliche Ursache	
Nacken-Region	C1	Blutversorgung von Kopf, Hypophyse, Kopfhaut, Gesichtsknochen, Gehirn, Innen- und Mittelohr, sympathisches Nervensystem	Kopfschmerzen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Kopfgrippe, Bluthochdruck, Migräne, Nervenzusammenbruch, Gedächtnisschwund, chronische Müdigkeit, Schwindel	Angst, Verwirrung, nicht enden wollender innerer Dialog.
	C2	Augen, Sehnerven, Hörnerven, Nebenhöhlen, Mastoid-Knochen, Zunge, Stirn	Nebenhöhlenbeschwerden, Allergien, Schielen, Taubheit, Augenleiden, Ohrschmerzen, Ohnmachtsanfälle, bestimmte Arten von Blindheit	Weigerung, zu wissen oder zu verstehen. Unentschlossenheit. Groll und Vorwurf. Verhältnis zum Leben unausgeglichen.
	C3	Wangen, Ohrmuscheln, Gesichtsknochen, Zähne, Facialis-Nerv	Neuralgie, Neuritis, Akne oder Pickel, Ekzem	Nimmt Vorwürfe anderer auf sich. Schuldgefühle. Unentschlossenheit.
	C4	Nase, Lippen, Mund, Eustachische Röhre	Heuschnupfen, Katarrh, Hörverlust, Polypen	Schuldgefühle, Unterdrückte Wut. Verbitterung.
	C5	Stimmbänder, Nackendrüsen, Rachen	Kehlkopfentzündung, Heiserkeit, Halsschmerzen, Halsbräune etc.	Angst vor Lächerlichkeit und Demütigung. Überlastet.
	C6	Nackermuskulatur, Schultern, Mandeln	steifes Genick, Oberarmschmerzen, Mandelentzündung, Keuchhusten, Krupp-Husten	Überlastet. Versucht, andere zu verändern. Mangelnde Flexibilität
	C7	Schilddrüse, Schulter-Schleimbeutel, Ellbogen	Schleimbeutelentzündung, Erkältungen, Schilddrüsenerkrankungen	Verwirrung. Wut. Fühlt sich hilflos. Kann sich nicht äußern.
mittlerer Rücken	Th1	Unterarme, Handgelenke, Hände, Finger; Speiseröhre, Luftröhre	Asthma, Husten, Atembeschwerden, Kurzatmigkeit, Schmerzen in Unterarmen und Händen	Angst vor dem Leben. Verschießt sich vor dem Leben.
	Th2	Herz einschließlich seiner Klappen und Umhüllung, Herzkranzgefäße	funktionelle Herzbeschwerden und gewisse Brustleiden	Angst, Schmerz, Verletzung. Will nicht fühlen.
	Th3	Lungen, Bronchien, Rippenfell, Brustkorb, Brüste	Bronchitis, Rippenfellentzündung, Lungenentzündung, Grippe	Inneres Chaos. Tiefe, alte Verletzungen. Unfähigkeit zur Kommunikation.
	Th4	Gallenblase, Gallengänge	Gallenleiden, Gelbsucht, Gürtelrose	Verbitterung. Will andere belehren. Verurteilen.
	Th5	Leber, Solarplexus, Blut	Leberleiden, Fieber, niedriger Blutdruck, Anämie, Kreislaufschwäche, Arthritis	Lehnt Verarbeitung der Emotionen ab. Angestaute Gefühle, Rage
	Th6	Magen	Magenbeschwerden, auch nervöser Art; Verdauungsstörungen, Sodbrennen	Wut auf das Leben. Angst vor der Zukunft. Ständige Sorge.
	Th7	Bauchspeicheldrüse, Zwölffingerdarm	Geschwüre, Gastritis	Sammelt Schmerz. Verweigert sich Genuss.
	Th8	Milz	Abwehrschwäche	Besessen vom Scheitern. Wehrt sich gegen das Gute in sich selbst.
	Th9	Nebennieren	Allergien, Nesselausschläge	Fühlt sich vom Leben im Stich gelassen.
	Th10	Nieren	Nierenbeschwerden, Arterienverkalkung, chronische Müdigkeit, Nieren(becken)entzündung	Weigerung, Verantwortung zu übernehmen. Will lieber Opfer sein.
	Th11	Nieren, Harnleiter	Hautkrankheiten wie Akne, Pickel, Ekzeme oder Furunkel	Schwaches Selbstbild. Angst vor Beziehungen.
	Th12	Dünndarm, Lymphsystem	Rheumatismus, Blähungen, gewisse Arten d. Sterilität	Unsicher und ängstlich vor der Liebe.
unterer Rücken	L1	Dickdarm, Leistenpforte	Verstopfung, Kolitis, Durchfall, manche Arten von Brüchen (Hernien)	Ein Schrei nach Liebe und das Bedürfnis, allein zu sein. Unsicherheit.
	L2	Blinddarm, Bauch, Oberschenkel	Krämpfe, Atembeschwerden, Übersäuerung, Krampfadern	Im Schmerz der Kindheit steckengeblieben. Sieht keinen Ausweg
	L3	Geschlechtsorgane, Gebärmutter, Blase, Knie	Blasenleiden, Menstruationsbeschwerden, (z.B. schmerzhafte oder unregelmäßige Perioden), Fehlgeburten, Bettnässen, Impotenz, Wechseljahres-Beschwerden, viele Kniebeschwerden	Sexueller Missbrauch. Schuldgefühle. Selbsthass.
	L4	Prostata, Muskeln der unteren Rückenabschnitte, Ischias	Ischias, Hexenschuss; schwieriges schmerzhaftes oder zu häufiges Harnlassen; Rückenbeschwerden	Ablehnung der Sexualität. Finanzielle Unsicherheit. Fühlt sich machtlos.
	L5	Unterschenkel, Sprunggelenke, Füße	Schlechte Durchblutung der Unterschenkel, geschwollene Knöchel, schwache Sprunggelenke und Fußgewölbe, kalte Füße, schwache Beine, Wadenkrämpfe	Unsicherheit. Kommunikationsschwierigkeiten. Wut.
Kreuzbein	Hüftknochen, Gesäß	Beschwerden im Bereich der Hüft/Becken-Gelenke, Wirbelsäulenverkrümmungen	Machtverlust. Alte, verbohrt Wut.	
Steißbein	Enddarm, After	Hämorrhoiden, Afterjucken, Schmerzen am Ende der Wirbelsäule beim Sitzen	Aus dem inneren Gleichgewicht geraten. Festhalten. Selbstvorwürfe.	

* nach Louise L. Hay, Heile deinen Körper. © 1989 (deutsche Ausgabe) Verlag Alf Lüchow