

Letzte Hilfe bei Rückenschmerz

Wo klassische Schulmedizin nicht mehr hilft, können **alternative Methoden** für Besserung sorgen: ein Blick auf die Traditionelle Chinesische Medizin und die F.-M.-Alexander-Technik

Von Sinah Edhofer

Es ist alles eine Frage der Haltung – so lautet zumindest die Philosophie der F.-M.-Alexander-Technik. Auch, wenn der Name recht kompliziert und technisch klingt: Die Methode selbst ist für jeden Menschen in jedem Alter erlernbar.

Bei der F.-M.-Alexander-Technik geht es in erster Linie um die Harmonisierung und Dynamisierung antrainierter Bewegungs- und Verhaltensmuster, die häufig zu Fehlstellungen und in Folge dessen zu Schmerzen und Verspannungen im Körper führen. Der Begründer dieser Methode, Frederick Matthias Alexander, hat schon vor über

100 Jahren erkannt, dass eine aufrechte, aber zugleich entspannte Körperhaltung positive Effekte auf Körper und Psyche hat.

Besser unterwegs im Alltag

Heute lehren eigene, speziell ausgebildete Coaches seine Technik in Einzelstunden. Dabei werden der Mensch und seine individuellen Bewegungsmuster beobachtet, Fehlhaltungen werden mithilfe von neuromuskulären Anweisungen Schritt für Schritt optimiert. Dadurch sollen die Schüler (so nennen die F.-M.-Alexander-Technik-Coaches ihre Klienten) unangestrengte Bewegungsabläufe erlernen, die ihnen Bewegungen im Alltag erleichtern. „Durch

die Technik kann man den Herausforderungen des Lebens mit mehr Leichtigkeit begegnen. Es geht um das Erkennen von unnötigen Spannungen im Körper“, erklärt Coach Christian Steineder. „Wir sehen uns nicht als Heiler, sondern als Pädagogen. Wir lehren Menschen, sich freier und optimaler zu bewegen, mit weniger Spannung und mehr Achtsamkeit.“ Diese Achtsamkeit beginnt schon bei den kleinen Bewegungen, zum Beispiel beim Halten des Smartphones: „Beobachten Sie genau: Wie fest halten Sie das Handy in Ihrer Hand, wenn Sie gestresst sind? Wenn ein Mensch gestresst ist, verspannt er. Körper und Psyche spielen immer zusammen. Wir versu-

Regenerationsphasen sind wichtig für Körper und Seele. Die TCM arbeitet ganzheitlich



Wir sehen uns nicht als Heiler, sondern als Pädagogen. Wir lehren Menschen, sich freier zu bewegen“

Christian Steineder
Coach der F.-M.-Alexander-Technik
www.csteineder.at



chen, diese psychophysischen Zusammenhänge erlebbar zu machen“, erklärt der Coach.

Angeleitete Entspannung

Die meisten seiner Schüler klagen über Rückenschmerzen. Häufig ist die Halswirbelsäule betroffen. Viele der Schüler kommen mit einem gewissen Leidensdruck zum Coach und meistens dann, wenn klassische Therapieformen nicht geholfen haben. „Wenn man sich nach einer Therapie immer noch unvorteilhaft bewegt, tritt derselbe Schmerz mit hoher Wahrscheinlichkeit wieder auf. Das ist häufig der Punkt, an dem viele Menschen erkennen,

dass das Problem umfassender ist“, so Steineder. Im Vorgespräch mit dem Coach wird deshalb analysiert, welche automatisierten Bewegungsmuster im Betroffenen Schmerz und Verspannung verursachen.

Schwere Gegenstände heben, Hinsetzen, Küchen- oder Computerarbeit, Treppe steigen: Jede Bewegung, auch wenn sie noch so banal ist, wird untersucht. „Alleine das Hinsetzen zu beobachten, ist aufschlussreich“, so Steineder. „Diese Bewegungen sind oft so automatisiert, dass wir sie nicht mehr richtig wahrnehmen.“ Der Coach greift aber nicht unmittelbar korrigierend ein, sondern lässt den Schüler erfahren, wie sich das Hinsetzen ohne eine angespannte Hüfte anfühlt. „Wir führen den Schüler mit unseren Händen an und zeigen ihm, wo er Spannung loslassen kann.“

Schritt für Schritt

Muskeln, die für bestimmte Bewegungen nicht benötigt werden, locker zu lassen, ist für viele gar nicht so einfach: „Man ist es nicht mehr gewohnt, mit weniger Spannung durchs Leben zu gehen“, so Steineder. Jene Leichtigkeit, mit der sich ein Kind bewegt, hat ein Erwachsener längst verloren. Alltägliche Ermahnungen wie „Sitz gerade“ oder „Reiß dich zusammen“ führten im Laufe der Entwicklung zu falscher Konditionierung, die Muskelverspannungen und Fehlhaltungen verursacht.

Steineder empfiehlt zu Beginn des Trainings Sitzungen von ein bis zwei Mal pro Woche. Nach etwa zwei Monaten kann festgestellt werden, ob und wie der Schüler die neu erlernten Bewegungsabläufe in seinen Alltag integriert. „Die ersten Aha-Erlebnisse kommen nach etwa zehn bis 20 Einheiten.“ Eine Stunde Einzeltraining bei den Technik-Coaches kostet ungefähr 40 Euro. Interessierte können sich am Tag der offenen Tür der F.-M.-Alexander-Technik Österreich am 27. April von 11–17 Uhr im Museumsquartier Wien einen ersten Eindruck über die Methoden der Bewegungstechnik verschaffen. Der Besuch der Vorträge und der einzelnen Stationen ist kostenlos.

Jahrtausendealte Lehre

Bei hartnäckigen Rücken- und Nackenschmerzen erzielt die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) regelmäßig erstaunliche Erfolge. Günther Malek ist ärztlicher Leiter des Wiener Zentrums Trinicum für Integrative Medizin und Schmerztherapie. Er erklärt: „Rückenschmerz ist in den meisten Fällen ein ge- ▶

LEBEN



Rückenschmerz ist in den meisten Fällen ein gemeinsames Symptom vieler Störungen“

Günther Malek
Medizinischer Leiter des
Trinicums in Wien
www.trinicum.com



Das „Trini-Training“ ist ein speziell entwickeltes medizinisches Trainingskonzept im Wiener Zentrum Trinicum

meinsames Symptom von vielen Störungen – ähnlich wie Fieber. Es ist kein eigenes Krankheitsbild, sondern eine Folge einer anderen Störung. Zehn Prozent der Rückenschmerzen haben tatsächlich eine singuläre Ursache, zum Beispiel Bandscheibenvorfall oder Tumore. 90 Prozent resultieren aus Fehlhaltungen und zum Beispiel Fußfehlstellungen.“

Ständiges Sitzen am Arbeitsplatz, Handynutzung, Stress und Druck manifestieren sich Malek zufolge in Bewegungs- und Verhaltensmustern, die als Schmerz und Verspannung zutage treten. Mit seinen Patienten versucht er festzustellen, wo das tatsächliche Problem im Körper liegt.

Ganzkörper-Screening

Zu Beginn einer Therapie wird der Patient als Ganzes untersucht: Malek erfragt Ernährungsgewohnheiten, Verdauungsprobleme und bisherige Krankheiten. „Wir versuchen, möglichst viel über den Patienten zu erfahren.“ Dieser Zugang, bei dem das gesamte Befinden des Patienten einbezogen wird, unterscheidet die TCM grundlegend von der Schulmedizin.

TCM besteht aus fünf Säulen: Akupunktur, Kräutertherapie, Körpertherapie (auch Tuina genannt), Ernährung und Selbstbewegungsformen, beispielsweise Qi Gong oder Tai Chi. Im Trinicum wird gemeinsam

DREI TIPPS FÜR EIN BESCHWERDEFREIES LEBEN DURCH TCM

1 Analyse der eigenen Essgewohnheiten: Welche Lebensmittel vertragen Sie gut, welche nicht? Manche Nahrungsmittel sorgen für Hitze bzw. Kälte im Körper. Besprechen Sie Ihre Gewohnheiten mit einem TCM-Mediziner

2 Sorgen Sie für regelmäßige Entspannungsphasen. Belastung ist wichtig und gut, aber wenn Entspannung fehlt, geraten Körper und Psyche ins Ungleichgewicht. Zu viel Stress führt zu Verspannungen

3 Chronische Schmerzpatienten nehmen oft Schonhaltungen ein. Diese müssen kontinuierlich wegtrainiert werden. Erarbeiten Sie mit einem TCM-Mediziner Übungen, die sie täglich absolvieren können. Regelmäßige Bewegung ist auch trotz Schmerz wichtig!

mit den Patienten ein individuelles Programm erstellt und das angewandt, was am besten zu jedem passt. „Wenn jemand starke Muskelverspannungen hat, wendet man oft Akupunktur an. Wenn jemand Schwäche oder innere Unruhe verspürt, kann eine Kräutertherapie und eine Ernährungsumstellung Sinn machen“, so Malek. Das Trinicum bietet außerdem ein mit Ärzten und Sportmedizinern entwickeltes Trainingskonzept an, das „Trini-Training“, bei dem Patienten natürliche Bewegungsabläufe an medizinischen Geräten alleine oder mit Betreuung trainieren können.

Positive Nebenwirkungen

Das Beste an der TCM ist Malek zufolge, dass die Behandlungsmethoden weitgehend nebenwirkungsfrei sind. „Oft empfinden die Patienten die ‚Nebenwirkungen‘ sogar als positiv: Viele sagen, sie sind gelassener und entspannter geworden und dass sich ihre Schlafqualität verbessert hat.“ Ein Grund mehr, um der TCM zumindest eine Chance zu geben. **N**