

# osteopathiewelt

## *Diagnose Kreuzschmerzen*

Osteopathische Therapie unter  
Berücksichtigung von Fasern,  
Muskeln, Knochen und Gelenken

## *Inkontinenz nach Prostataektomie*

Mobilisierung, parietale und  
craniosacrale Techniken

## *Sportosteopathie für Golfer*

So können Verspannungen,  
Blockaden und Schmerzen  
behalten oder vermieden werden



# ***EMOTIONALE LADUNG – URSACHE SOMATISCHER BESCHWERDEN***

Mit neurofunktioneller Umbewertung zu mehr Wohlbefinden



**S**chon der griechische Naturforscher Aristoteles stellte fest, dass Emotionen ein Teil unserer wesentlichen Natur sind und uns sowohl geistig als auch körperlich in Bewegung setzen. Sie sind ein grundlegendes Element des menschlichen Lebens, das unsere Wahrnehmung, unser Handeln sowie unser Wohlbefinden beeinflusst und prägt. Das Verständnis von emotionalen und kognitiven Prozessen wurde v.a. durch den technischen Fortschritt enorm erweitert und verbessert. Entwickelt hat sich die Einsicht, dass Emotionen oder auch psychische/kognitive Prozesse in großem Maß „hausgemacht“ und damit beeinflussbar oder aktiv gestaltbar sind. Wir sind keine Opfer unserer mentalen Welt, sondern deren Schöpfer. Trotzdem sind physiologische Reaktionen nicht immer einfach zugänglich, v.a. wenn sie sich über viele Jahre automatisiert haben.

Hier hilft das in vorausgegangenen Ausgaben beschriebene Neurofunktionelle Integrations-System. Damit können physiologische Reaktionen auf Erlebtes, aber auch auf nur Gedachtes direkt verändert werden. Es entsteht eine unschlagbare Kombination aus kognitiver Mindset-Therapie und Integration dysfunktionaler Körpersysteme im Zusammenhang mit mentalen Funktionen und Erlebnissen. Im Folgenden wird ersichtlich, wie wir die oft unbewusst entstehenden emotionalen Regungen, die unser inneres Erleben maßgeblich beeinflussen, im therapeutischen Kontext erkennen und behandeln können.

## Emotionen in der Neurofunktionellen Integration

Neben der Integration aller anderen physiologischen Funktionen nehmen die emotionalen und mentalen Funktionen bei der Behandlung

jeglicher Symptomatik den gleichen Stellenwert ein. Es ist davon auszugehen, dass jede Körperfunktion und somit auch jegliche Dysfunktion physiologische, affektive sowie emotional-kognitive Komponenten beinhaltet. In der Regel gibt es eine spezielle Wahrnehmung zum Symptom und ein Erklärungsmodell, warum etwas so ist und nicht anders.

## Bedeutung und Behandlung von Emotionen und Gefühlen

Wenn wir emotionale Symptome behandeln wollen, sollten wir uns zuerst vergegenwärtigen, was Emotion bedeutet. Längst überholt ist die Annahme, dass eine Emotion am allgemeinen Gesichtsausdruck erkannt oder bestimmten Verhaltensmustern zugeordnet werden kann. Ebenso hat sich die Zuordnung zu bestimmten Gehirnarealen als falsch herausgestellt. Wie die neuesten wissenschaftlichen Forschungen ergaben, entwickelten sich zu den verschiedensten Affekten (z.B. angenehm/unangenehm, ruhig/unruhig) aufgrund soziokultureller Konzepte teils voneinander abweichende Gesichtsausdrücke, Verhaltensweisen und -muster.

Zudem wurde bisher irrtümlich angenommen, dass Emotionen rein reaktiv entstehen, also durch Trigger aus der Umgebung ausgelöst werden. Tatsächlich sind sie jedoch, wie alle anderen Gehirnprozesse, eine proaktive Vorhersage, welches Verhalten (somatisch oder autonom) das beste sein könnte und wie sich dieses auf uns oder andere auswirken könnte. Es werden dafür auch die Belohnungs- oder Bestrafungsaussicht und die Unsicherheit bei noch unbekanntem Situationen mit berücksichtigt. Die Auslöser dafür sind vermutlich, dass das Gehirn beständig der Realität hinterherhinken würde, wenn es „nur“ reagierte. Es

### Autorin



### Regine Fichtl

Heilpraktikerin und Osteopathin in eigener Praxis in Landsberg am Lech mit Schwerpunkt Neurofunktionelle Medizin

[info@praxis-reginefichtl.com](mailto:info@praxis-reginefichtl.com)



Zwischenmenschliche Konflikte sind unvermeidbare Bestandteile des Lebens – sie können die psychische sowie körperliche Gesundheit erheblich beeinträchtigen.

würde zudem um ein Vielfaches mehr Energie verbrauchen als normal.

Im „Alltag“ eines Gehirns sieht das so aus: Über die Rückmeldung, ob und wie die letzte Vorhersage funktioniert hat, wird die folgende ggf. verbessert und dem Gefüge von Verhalten und Auswirkung eine Bedeutung zugeordnet. Erfolgreiches wird durch Belohnung oder Vermeidung automatisiert. Und das gilt sowohl für motorische als auch für sensorische und emotional-kognitive Muster.

### Praktische Vorgehensweise —

In der Praxis zeigen sich womöglich im Rahmen der Anamnese belastende emotionale Zustände, die mit den körperlichen Beschwerden des Patienten einhergehen oder diese auslösen, weswegen sie behandlungsrelevant sind. Hier ist Ursachenforschung bezüglich der Emotionen angezeigt, da die somatische Beschwerde im Zusammenhang damit erkannt wurde. In der Folge werden zusammen mit dem Patienten mehrere, ihm bisher nicht geläufige Reaktionsweisen auf den vermeintlichen Auslöser eruiert und festgelegt, diese dann im individuellen Kontext mit allen körperlichen Systemen durchgetestet und ggf. integriert. (Eine ausführliche Beschreibung über die Technik der Neurofunktionellen Integration finden Sie in den vorausgegangenen Ausgaben der „Osteopathie Welt“.)

Erfahrungsgemäß kommt es dabei häufig zu einer nachhaltigen Verbesserung bis hin zum Verschwinden der somatischen Beschwerden, da der mentale Anteil des Geschehens

mitbehandelt wurde. Während der Testung ist es wichtig zu beachten, dass eine Inhibition häufig die Folge einer fehlenden Erfahrung anzeigt (im Sinne von „Ich kenne das nicht“) und nicht immer das Resultat einer negativen Erfahrung darstellt. Integriert wird selbstverständlich trotzdem, da es für die optimal ablaufende Physiologie grundlegend ist, dass kein System, auch aus weniger schwerwiegendem Grund, dysfunktional bleibt.

### Brustwirbelsäulenbeschwerden nach Streit (Fallstudie)

Ein Beispiel aus der Praxis veranschaulicht die Vorgehensweise: Ein ansonsten gesunder und sportlich aktiver Patient, der mir wegen einer vor 2 Jahren behandelten sportbedingten Reizung an der Achillessehne bekannt ist, vereinbart wegen akut aufgetretener Schmerzen in der Brustwirbelsäule beim Atmen einen Termin. Bei den internistischen und orthopädischen Voruntersuchungen ergaben sich keine pathologischen Befunde. Am Tag der zweiten Behandlung berichtet er mir von einem Streit mit einem Arbeitskollegen, der sich wenige Stunden vor Beschwerdebeginn zugetragen hat. Selbst jetzt, wenn er daran denkt, empfindet er immer noch große Wut.

Da der Auslöser für diese Emotion bekannt und diese mit hoher Wahrscheinlichkeit für die Beschwerden ursächlich war, kann gemeinsam überlegt werden, welche anderen Reaktionsweisen auf den Streit möglich gewesen wären: Verwunderung über die differierende Meinung des Kollegen, Mitgefühl wegen der insgesamt schlechteren Position desselben in der Firma oder wohlwollendes Verständnis für die momentan schwierigen Lebensumstände des anderen sind drei der Möglichkeiten, die der Patient sich als alternative emotionale Reaktionen vorstellen kann. Er wird gebeten, jeweils mit dem Gefühl der Verwunderung, des Mitgefühls und des Verständnisses an den Streit zu denken. Zeitgleich werden die entsprechenden Wirbelsäulensegmente, sein Atmungssystem und die zentralen Systeme auf Dysfunktionen getestet und entsprechend behandelt. Unmittelbar danach sind die schmerzhaften Symptome während der Atmung gänzlich verschwunden, zudem empfindet der Patient eine enorme Entspannung bezüglich der Streitproblematik.

#### Autor



**Dr. med. Philip Eckardt**

Studium der Humanmedizin, Niederlassung in eigener Privatpraxis, Ausbildung in manueller Medizin, Osteopathie, funktioneller Neurologie und Neuro-Athletik-Training  
[info@neurolog.de](mailto:info@neurolog.de)

”

*Das Nervensystem hat die Aufgabe, alle Körperfunktionen zu koordinieren und bei Bedarf anzupassen.*

Philip Eckardt



Da jetzt mehrere potenzielle emotionale Bewertungen jener Situation bekannt sind und nicht mehr nur Wut darüber, stehen dem Patienten nunmehr aufgrund der neuen Diversität des Denkens für den Fall eines wiederholten Streits mehrere Reaktionsmöglichkeiten zur Verfügung, was eine enorme Entlastung für die Physiologie bedeutet.

### **Traumaverarbeitung**

Ein weiteres wichtiges Thema, das uns in der praktischen Arbeit immer wieder begegnet, sind traumatische Erlebnisse unterschiedlichster Ausprägung. Selbst nach einschneidenden traumatisierenden Erfahrungen (u.a. Trauma Typ 1 und 2) ist immer wieder zu sehen, welche tiefgreifende Entlastung ein Patient erlebt, wenn die körperliche Stressreaktion auf einen erneuten Trigger abgeschwächt ausfällt oder vollständig ausbleibt, weil es durch die Integration aller Körpersysteme in Bezug auf das traumatisch Erlebte infolgedessen zu einer nachhaltigen Verbesserung des Befindens kommt.

Übrigens betreibt unser Gehirn im Idealfall jede Nacht im Schlaf selbst eine Art Traumatherapie. Wird das Erlebte in der REM-Schlafphase erneut durchgespielt, wird gleichzeitig durch die Augenbewegungen die Amygdala und die mit dem Erlebten einhergegangene Aufregung unterdrückt und so wieder davon entkoppelt. Deswegen ist ein guter Schlaf für die psychische Gesundheit enorm wichtig. Auf diesem Mechanismus fußt auch die EMDR-Therapie. „EMDR“ steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing, was

Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung bedeutet. Ein Vorteil der Neurofunktionellen Integration ist das direkte „Ansprechen“ und damit direkte Integrieren aller Körpersysteme, was zu einer Regulation in nur wenigen Minuten führen kann.

In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig zu bemerken, dass man nicht vorschnell jegliche Erfahrung, die negativ erlebt wird, als Trauma bezeichnen sollte, da dadurch unsere Denkweise darüber stark beeinflusst wird und es so zur Aggravation der körperlichen Symptome kommen kann. Auf diese Weise könnten sich diese manifestieren, und das „nur“, weil wir das in der Vergangenheit Erfahrene schlechter beurteilen als es vielleicht war.

### **Mindset – die Lebenseinstellung macht viel aus**

Gleichsam ist es äußerst wichtig, den Inhalten unserer Gedanken Aufmerksamkeit zu schenken, da diese zu starkem Unwohlsein und Stress führen können. Daher ist es bedeutsam, Gedanken zu analysieren und zusammen mit dem Patienten bei Bedarf zu verändern und/oder zu erweitern, da eine kognitive Diversität eine wesentliche Verbesserung der körperlichen Symptomatik zur Folge haben kann. Hierbei zeigt sich z. B. auch die Bedeutung der Vielfalt unserer Konzepte. Haben wir nur eine einzige Weise, um eine Situation oder eine körperliche Problematik zu benennen, sind wir darauf festgelegt und das Gehirn hat keine Möglichkeit, andere Gedanken zu generieren, die vielleicht besser sein könnten oder v. a. eine bessere Prognose be-

### **Literatur**

Benedetti F: **The Patient's Brain – The neuroscience behind the doctor-patient relationship.** Oxford University Press, 2011

Craig B: **How Do You Feel? – An Interoceptive Moment with Your Neurobiological Self.** Princeton University Press, 2015

Feldman Barrett L: **How Emotions Are Made – The Secret Life of the Brain.** Pan Macmillan, 2017

Panksepp J: **Affective Neuroscience – The Foundations of Human and Animal Emotions.** Oxford University Press, 1998

Pessoa L: **The Cognitive-Emotional Brain – From Interactions to Integration.** The MIT Press, 2013

”

*Neurofunktionelle Integration ist eine sanfte Behandlungsform und für alle Menschen geeignet.*

Regine Fichtl 

schreiben, was erheblichen Einfluss auf den kompletten Heilungs- und Regenerationsprozess haben kann.

Bereits in der Anamnese kann dies berücksichtigt und der Patient darauf hingewiesen werden, dass seine Vorstellung zur Krankheitsentstehung oder zum -fortgang (z. B. „Ich bin krank, weil das alle in meiner Familie so haben“) für seinen Heilungsverlauf ungünstig sind. Hier fehlt die Vorstellung, dass der Verlauf auch komplett anders (milder, kürzer, nicht genetisch bedingt) sein kann oder dass der Inhalt des Gedankens u. U. sogar ursächlich für die Schmerzintensität ist.

### **Intensive Schmerzen als Bewer- tungsfolge (Fallstudie)**

So ist dies z. B. bei einer Patientin der Fall, die mit starken Schmerzen wegen einer akuten Epicondylitis vorstellig wird. Als Auslöser für die enorme Schmerzentwicklung und Bewegungseinschränkung an ihrem Arm gibt sie an, tags zuvor drei Stunden Tennis gespielt zu haben. Der Untersuchungsbefund ist allerdings fast unauffällig und der Epicondylus zeigt wenig Entzündungszeichen. Die Patientin wird aufgefordert, sich vorzustellen, am Vortag nur eine einzige Stunde Tennis gespielt zu haben. Direkt anschließend kann sie ihren Arm wieder endgradig bewegen, zudem reduziert sich der Schmerz um 50 %.

Anhand dieses Falls wird aufgezeigt, wie sehr allein schon das Mindset das Geschehen be-

einflussen kann. Die „mentale Motorik“ sollte immer mit berücksichtigt werden, da sie wie die Somatomotorik und die Viszeromotorik gleichbedeutend auf die Physis einwirkt. Dies verdeutlichen auch Forschungen des wissenschaftlichen Teams um Alia Crum von der Stanford University (USA). Dabei wurde u. a. herausgefunden, wie wichtig die mentale Einstellung zu einer Sache ist. So hatten sich in einer der Studien die Ghrelin-Werte der Probanden entsprechend den vorherigen Ansagen, welchen Nährwert ein verabreichter Shake hat, verändert. Auch dies untermauert, welchen enormen Einfluss die mentale Einstellung auf physiologische Vorgänge haben kann.

### **Fazit**

„Mein Leben war voller schrecklicher Unglücke, von denen die meisten nie eingetreten sind.“ (Michel de Montaigne, 1533-1592)

Dieses Zitat fasst auf eindrucksvolle Weise die menschliche Tendenz zusammen, wie häufig wir uns von Ängsten und Sorgen über Zukünftiges leiten lassen, ohne zu wissen, ob diese überhaupt jemals stattfinden. Mit der neurofunktionellen Behandlung haben wir eine wirkungsvolle Möglichkeit, den Patienten diesbezüglich Lösungen anzubieten und anhaltende Entlastung zu geben.

### **Ausblick**

In der nächsten Ausgabe beleuchten wir die integrierten Funktionen aus biomechanischer und neurologischer Sicht. ◊

#### **Info**

Es wird geschätzt, dass 30-50 % aller Patienten an funktionellen Störungen leiden. Diese finden bisher wenig Beachtung in der Medizin. Die meisten Körperfunktionen werden vom Nervensystem gesteuert. Deshalb muss eine funktionelle Medizin das Nervensystem dringend berücksichtigen.