

- Psychosomatische Indikationen erkennen und behandeln
- Biodynamisches Behandeln in der Struktur
- Stärkung der Homöostase

Stefan Schöndorfer

Osteopathie und Psychosomatik

Körper, Geist und Seele osteopathisch behandeln



Osteopathie und Psychosomatik

Körper, Geist und Seele osteopathisch behandeln

Stefan Schöndorfer



Verantwortungsvoller Umgang: Die in diesem Buch vorgestellten Behandlungsmethoden und -prinzipien werden von jedem Leser anders wahrgenommen und erweitern die therapeutischen Möglichkeiten individuell nach den bisherigen beruflichen Erfahrungen und Fähigkeiten. Im Interesse von Patient und Therapeut ist ein verantwortungsvoller Umgang selbstverständlich. Auch wenn die beschriebenen Verfahren das persönliche Spektrum und den Horizont erweitern, erfordern komplexe gesundheitliche Probleme mitunter eine interdisziplinäre ärztliche Zusammenarbeit. Achtsamkeit und Offenheit in der Wahrnehmung und Beurteilung osteopathischer Behandlungssituationen ist daher eine ständige Herausforderung.

Genderhinweis: Die in diesem Buch verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich immer gleichermaßen auf weibliche und männliche Personen. Auf Doppelnennungen und gegenderte Bezeichnungen wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichtet.

*Die Osteopathie ist eine Wissenschaft,
die den Menschen untersucht und herausfindet,
dass er an Gottes Intelligenz teilhat.
(A. T. Still, Autobiographie I-88)*

2. Auflage 2025

© 2024 ML Verlag in der mgo fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sind unzulässig und strafbar.

Titelbild: © Max Schöndorfer

www.ml-buchverlag.de

ISBN (Buch): 978-3-96474-674-0

ISBN (E-Book/PDF): 978-3-96474-675-7

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Geleitwort	8
Danke	9
1 Die Durchlässigkeit – für den eigenen Schutz und zum Nutzen unserer Mitmenschen	11
1.1 Belastungen, die uns begegnen, die möglichen Folgen und der Umgang damit	11
1.2 Die Bedeutung der Faszien fürs Ganze	13
1.3 Durchlässigkeit statt hängen gebliebene Ereignisse	15
1.4 Innere Barrieren, innere Mauern mit Durchlässigkeit vermeiden und auflösen	16
1.5 Entwicklung des Durchlässigkeitskonzept durch das Nutzen der Rundum-Wahrnehmung	18
1.6 Durchlässigkeitsübungen – Schieben oder Ziehen	19
1.7 Verbale Durchlässigkeit	20
2 Dynamik der Gedanken	23
2.1 Beschreibung	23
2.2 Betrachtung der Dreigliedrigkeit (Trinität) – Körper, Geist und Seele	24
2.3 Das Belastungsschema – parietal, viszeral und kranio-faszial	27
2.4 Die erweiterte Dreigliedrigkeit	28
2.5 Embryologischer Aspekt der Dreigliedrigkeit	29
2.6 Dynamik und Rhythmus	30
2.7 Wissenschaftliche Arbeit zu den kraniosakralen Rhythmen	31
2.8 Dynamik und psychoemotionale Belastung	32
2.9 Innere Dynamik, Regeneration und Psyche	33
2.10 Beispiele aus dem Leben	36
2.11 Behandlung emotionaler Dysfunktionen – Löschen emotionaler Muster	43
2.12 Behandlungsablauf – PRM als Referenz des Patienten, das Verlassen der Starre	44
2.13 Therapeutisches Vorgehen – systematische Zusammenfassung	47
2.14 Therapeutisches Vorgehen – Mindmap	48
2.15 Therapeutisches Vorgehen – Positivvariante	49
2.16 Therapeutisches Vorgehen – Zusammenfassung – Positivvariante	50
2.17 Übertragung auf eine andere Person	50
2.18 Erklärungsmodell – Das trügerische Gedächtnis	51
2.19 Erklärungsmodell – Das abrufinduzierte Vergessen	52
2.20 Dynamik der Gedanken und Herzratenvariabilität (HRV)	55
2.21 Patienteninformation – Ein Verfahren zur Regulierung des vegetativen Nervensystems	57
2.22 Mögliche Patientenreaktionen, weitere Interventionen und das Ende der Behandlung	57
2.23 Hausaufgaben	58
2.24 Dynamik der Gedanken und Psychotherapie	58
2.25 Was tun bei Problemfällen?	59
2.26 Behandlungsintervalle – bitte keine festen Schemata	59

3	Behandlungsbeispiele	60
3.1	Todesfall von einem nahestehenden Menschen mit familiären Problemen	60
3.2	Unfälle	63
3.3	Verlust eines Körperteils	66
3.4	Unerfüllter Kinderwunsch	68
3.5	Verarbeitung der Belastungen einer Entbindung	70
3.6	Krebserkrankungen	74
3.7	Prüfungsangst	75
3.8	Angst vor medizinischen Eingriffen	76
3.9	Heftiger Nachtschreck eines Kindes vor und nach einer ruppigen Infusionslegung	77
3.10	Familienstreit	79
3.11	Missbrauch	80
3.12	Belastungsstress während und nach den Coronamaßnahmen	84
3.13	Behandlung eines sehr gestressten, eifersüchtigen Pferdes (Isländers)	85
3.14	Was es sonst noch zu sagen gibt	87
4	Die Stärkung der Homöostase – Theorie	88
4.1	Hintergrund	88
4.2	Die Potency in Bezug zur Chaostheorie	90
4.3	Der Weg zur Potency und die Begegnung mit ihr	91
5	Behandlungskonzept	93
5.1	Einstieg in die Behandlung	93
5.2	Zum Blut und den Gefäßen	95
5.3	Die Rolle der Arterien – The Rule of the Artery	96
5.4	Die Venen	98
5.5	Gefäße und COVID-19	99
5.6	Zu den Faszien	100
5.7	Zu den vegetativen Nerven	101
5.8	Der Behandlungsprozess	105
6	Praktische Beispiele	109
6.1	Schema des Behandlungsablaufs	109
6.2	Beispielhafte Behandlung der Niere	110
6.3	Beispielhafte Behandlung der Nebenniere	113
6.4	Beispielhafte Behandlung der Leber	116
6.5	Weitere Möglichkeiten	118
7	Die praktische Umsetzung	119
7.1	Der gestresste Mensch	119
7.2	Die Stressachsen	119
7.3	Hypothalamus und hormonelle Steuerung	122
7.4	Weitere Stressachsen	124
7.5	Ausflug in die Fernöstliche Medizin	125
7.6	Organe und ihre psychischen Komponenten	125

8	Behandlungsprinzipien	134
8.1	Anamnese und Anamnese-Uhr	134
8.2	Inspektion	136
8.3	Palpation	136
8.4	Behandlungsplan	136
9	Behandlung der einzelnen Organe	137
9.1	Nieren	139
9.2	Nebennieren	142
9.3	Leber	146
9.4	Gallenblase	151
9.5	Magen	154
9.6	Milz	157
9.7	Pankreas	160
9.8	Dünndarm	163
9.9	Dickdarm	166
9.10	Herz	179
9.11	Lunge	185
9.12	Thymus	189
9.13	Schilddrüse	191
9.14	Halsgefäße	194
9.15	Gehirn	202
9.16	Harnblase	207
9.17	Uterus	209
9.18	Ovar	212
9.19	Prostata	215
10	Aus dem Leben	218
10.1	Ein Davor – ein Danach – dazwischen ein Stillpoint	218
10.2	Die Weiterentwicklung	222
10.3	Gebrauchsmuster Dynamik der Gedanken	223
11	Anhang	224
11.1	Unlösbare Probleme	224
11.2	Kontakt	224
11.3	Literatur	225
11.4	Abbildungsverzeichnis	225
11.5	Bildquellenverzeichnis	226
11.6	Glossar	227
11.7	Stichwortverzeichnis	228



*Wer sich um die Schäfchen Gottes sorgt,
ist diesem meist näher als
in der prachtvollsten Kirche.*

Vorwort

Der Inhalt dieses Buches ist auf meiner Entdeckungsreise entstanden, die Osteopathie, um einen wichtigen Baustein zu erweitern. Ohne die Aspekte der Psyche bleibt sie in der Dualität von Körper und Geist stecken. Wenn die dritte Ebene unseres Daseins, die Psyche, hinzukommt, können wir den Menschen umfassender wahrnehmen und ihm helfen, sich zu regenerieren.

Es fanden sich auf dieser Reise überraschende Erkenntnisse und nicht zu erwartende Ergebnisse. Eine der wichtigsten Erkenntnisse daraus ist: „Es braucht zumeist deutlich weniger, als man denkt!“ Manchen wird es überraschen, wie unspektakulär die Behandlungstechniken und -prinzipien sind. Vielleicht wirken sie gerade deshalb so nachhaltig.

Dieses Buch macht den Leser nicht zum Psychotherapeuten, aber es zeigt Möglichkeiten auf, Menschen mit psychosomatischen Beschwerden osteopathisch zu unterstützen und Veränderungen zu ermöglichen, die eine nachhaltige Verbesserung bewirken.

Um dies zu erreichen, gibt es zu Beginn Anregungen, sich der eigenen Position bewusst zu werden und diese den Gegebenheiten anzupassen. Wir können Teil des Behandlungsprozesses sein, ohne die Führung zu übernehmen.

Wer mehr über den Beginn der Entdeckungsreise erfahren möchte, kann gerne mit Kapitel 10 beginnen. So wird die Lektüre zu einer runden Geschichte.

Ich wünsche der Leserin, dem Leser dieses Buches viel Freude, neue Erkenntnisse und die Möglichkeit, den osteopathischen Werkzeugkoffer mit Werkzeugen zu füllen.

Vielleicht treffen wir uns einmal in einem Kurs. Ich würde mich sehr freuen!

Stefan Schöndorfer D.O.®

Geleitwort

Die Osteopathie ist ein Schatz, wenn sie virtuos eingesetzt wird. Ein Segen für die Patienten, eine Freude für den Therapeuten. Durch Fortbildungen und kollegiale Begegnungen ist die Osteopathie erbaulich, wenn sie in einem gut organisierten Rahmen gepflegt wird. Lebendig wird die Osteopathie aber erst, wenn sie viel Raum zum Wachsen bekommt.

All diese Qualitäten vereint der Autor Stefan Schöndorfer in diesem Buch. Seit ich Stefan kenne – und das ist wirklich lange, denn ich kenne ihn länger als meine Kinder – gibt es fast nichts, was er tut, ohne es zu hinterfragen, zu erforschen, zu verändern. Bei ihm dürfen sich die Dinge entwickeln.

Das Wunderbare ist, dass Stefan Schöndorfer diese lebendige Osteopathie mit uns teilt. Seit Jahren ist er neben seiner Praxistätigkeit auch als Dozent aktiv und gibt sein Wissen und seine Erfahrungen in spannenden Kursen weiter. Nun erscheint sein erstes Buch, in dem er mit viel Liebe zum Detail seine Art der Osteopathie mit zahlreichen Bildern und Beispielen erklärt.

Vielleicht wird so manchem Leser bei der Lektüre bewusst, dass es bei aller Wissenschaftlichkeit in der Medizin auch etwas Geheimnisvolles gibt, das sich erst erschließt, wenn es auf herzliche Offenheit trifft.

Stefan Wentzke

Danke

Der größte Dank gilt meiner Familie. Meine Frau Brigitte und meine vier Kinder Thea, Anna, Pauline und Max hatten immer Verständnis, wenn die Begeisterung für die Osteopathie wieder einmal überhandnahm und ich in sie viel Zeit investierte. Ohne sie wäre mein Weg nicht möglich gewesen.

Ein großes Dankeschön geht an Stefan Wentzke, der mich seit Beginn meiner osteopathischen Reise begleitet hat. Ich bin mir sicher, dass es ohne ihn dieses Buch und viele Möglichkeiten, die ich entdeckt habe, nicht geben würde. Deshalb war es mir sehr wichtig, dass er das Geleitwort geschrieben hat. Danke, mein Freund!

Eine große Unterstützung für mich und dieses Buch war Rüdiger Krause. Er hat sich viel Zeit für Korrekturen genommen und viele Denkanstöße gegeben. Vieles in diesem Buch würde anders aussehen und wahrscheinlich weniger verstanden werden. Herzlichen Dank!

Für die hervorragende Unterstützung in medizinischen Fragen und die entsprechenden Antworten danke ich meinem lieben Freund Karl Peter Sohler.

Großer Dank an Dr. Klaus Trageser für seine Aufmerksamkeit, seine Gedanken und Ratschläge während des Korrekturlesens, insbesondere in Bezug auf die psychotherapeutischen Aspekte dieses Buches.

Pete Monaghan hat mit seinen anatomischen Zeichnungen die Erklärungen und Behandlungsfotos anschaulich gemacht. Ich bin sehr froh über seine Hilfe und seine Freundschaft.

Herzlichen Dank an meine bisherigen Kursteilnehmer, die mit großer Offenheit und Begeisterung die von mir gezeigten osteopathischen Möglichkeiten in ihrem Werkzeugkoffer mit nach Hause nehmen.

Gudrun Berner und Wolfgang Dettling brachten ihr orthographisches Wissen und Können ein. Herzlichen Dank dafür!

Dem Fototeam Max Schöndorfer, Benno und Stefan Wentzke gebührt großer Dank für ihre Ruhe, Geduld und Ausdauer bei den Fotoaufnahmen. Mein besonderer Dank gilt den beiden Models Emily Fischer und Dani Henke.

Ohne meine Patientinnen und Patienten, die mir vertrauensvoll, offen und ehrlich rückmelden, wie die Behandlungen in ihnen wirken, wäre dieses Buch nicht möglich gewesen. Herzlichen Dank.

Vielen Dank an Magdalena Wille für ihren Beitrag zum Thema Psyche und Organe.

Die Zusammenarbeit mit dem Verlag durch Frau Ramona Kretschmann und Herrn Martin Klose war sehr unkompliziert und für die Entstehung des Buches sehr hilfreich. Vielen Dank dafür!

Stefan Schöndorfer

Mai 2024

1 Die Durchlässigkeit – für den eigenen Schutz und zum Nutzen unserer Mitmenschen

Der Weg zur Durchlässigkeit – Mitgefühl ohne Mitleid

1.1 Belastungen, die uns begegnen, die möglichen Folgen und der Umgang damit

In meinen Kursen taucht immer wieder das Thema auf: „Wie gehe ich mit Belastungen und Übertragungen in meiner Arbeit um?“ Immer wieder schildern mir Kursteilnehmer ihre Überlastungsreaktionen und die daraus resultierenden Erschöpfungssymptome. Die Freude an der Arbeit, die Freude an privaten Unternehmungen geht verloren, eine allgemeine Unzufriedenheit macht sich breit. Die Wahrnehmung leidet, die Behandlungserfolge nehmen ab, Frustration macht sich breit. Dies sollte einem Osteopathen/Therapeuten auf keinen Fall passieren. Das Gleiche gilt für Menschen, die in der Pflege und Medizin tätig sind. In diesem Zustand zieht man sich gerne auf seine technischen Möglichkeiten zurück und versucht, das Zwischenmenschliche auszublenden. Die Arbeit in einem rein technischen Bereich mag darunter weniger leiden. Im Rahmen einer therapeutischen Intervention geht jedoch eine wichtige Komponente in der Behandlung von Patienten verloren.

Positives Schubladendenken als ein mögliches Modell

Für alle, die sich mit ihrem Engagement für andere Menschen einsetzen, stellt sich oft die Frage: „Wie schaffe ich es, nicht ständig überfordert zu sein von dem, was meine Mitmenschen an mich herantragen?“

In meiner ersten medizinischen Ausbildung (Masseur) hat uns ein Lehrer ein sehr einfaches, aber wirksames Konzept für dieses Problem vorgestellt. Seit über 25 Jahren benutze ich es, um nicht ständig an meine Patienten erinnert zu werden. So lassen sie mich auch schlafen ;-).

Damals empfahl er uns, einen unendlich großen Schrank in unserem Gehirn einzurichten. Dieser sollte schön und von bester Qualität sein.

Jeder Patient hat darin eine Schublade. Darin ist es hell und lichtdurchflutet, gut belüftet und warm – ein Ort, an dem man sich gerne aufhält. Jeder Patient liegt dort in einer weichen, kuscheligen Woldecke, und alles, was ich über ihn weiß, liegt auch in dieser Schublade. Wenn der Patient zur Behandlung kommt, öffne ich die Schublade, nehme ihn heraus, wickle ihn in die Woldecke und lege ihn auf meine Liege. Dies geschieht natürlich rein mental und für den Patienten nicht wahrnehmbar. Meistens genügt ein kurzer Blick in die Schublade, um mich zu orientieren, was in der letzten Zeit oder insgesamt wichtig war. Manchmal finden sich auch weniger wichtige Informationen darin. Das macht nichts, denn die Speicherkapazität der Schublade ist unendlich. Nachdem ich mich orientiert habe, behandle ich meinen Patienten.

Nach der Behandlung wickle ich den Patienten wieder in die Woldecke ein und lege ihn zurück in die Schublade. Ebenso alle Informationen, die ich an diesem Tag erhalten habe. Inzwischen geschieht das ganz automatisch beim Händewaschen und Desinfizieren. Am Anfang muss man sich die einzelnen Schritte noch bewusst machen. Später geht es dann wie von selbst.

Quengelnde Schubladen

Ich achte darauf, dass nicht zu viele Schubladen gleichzeitig offen sind. Es kommt immer wieder vor, dass eine Schublade „unter der Zeit“ aufspringt. Das heißt, ein Patient kommt mir in den Sinn. Ich nehme das wahr und überlege, ob das mit der Situation in diesem Moment zu tun hat oder ob es für diesen Patienten etwas zu tun gibt. Das Ergebnis meiner Überlegungen lege ich in die Schublade. Dann schließe ich die Schublade wieder. Sollte sie öfter aufspringen, sich also aufdrängen, und die Überlegungen finden zu keinem Ergebnis, so verriegle ich die Schublade und belasse dies so bis zum nächsten Tag.

Beim Schlafengehen überprüfe ich, ob alle Schubladen geschlossen sind. Wenn nicht, schließe ich sie alle. Dann schließe ich den ganzen Schrank ab – es gibt eine Zentralverriegelung. Dann ist erst einmal Ruhe. Wenn einzelne Schubladen immer wieder aufspringen, schlage ich sie gedanklich zu und verabschiede mich mit den „Bewohnern“, dass ich mich am nächsten Tag darum kümmere. Das sollte dann aber auch tatsächlich geschehen, um meine eigene Glaubwürdigkeit zu stärken. So schaffe ich es meistens, ohne die Belastungen des Tages einzuschlafen.

Dieses Ablageprinzip wende ich nicht nur bei Patienten, sondern auch bei allen anderen Tätigkeiten und Ereignissen an. Es hilft mir, einen aufgeräumten Arbeitsplatz zu haben. So bleibt mein Gehirn einigermaßen geordnet. Die einzigen Menschen, die sich nicht in einer Schublade befinden, sind meine engsten Familienmitglieder. Diese dürfen sich immer und überall in mir bemerkbar machen.

Christbäume und Vogelhäuschen im Wald

Ich stelle den Teilnehmern meiner Fortbildungen immer das Konzept des positiven Schubladendenkens vor. Manche finden „einen Schrank für ihre Patienten im Kopf“ zu nahe an sich selbst. Sie stellen sich zum Beispiel einen Weihnachtsbaum vor – geschmückt mit Patienten statt mit Christbaumkugeln. Der Baum steht im Eingangsbereich ihrer Praxis. Eine Seminarteilnehmerin fand das Bild von Vogelhäuschen im Wald – für jeden Patienten ein Häuschen.



1.2 Die Bedeutung der Faszien fürs Ganze

*„Wenn man mit den Faszien arbeitet, behandelt man die Zweigstellen des Gehirns. Also warum sollte man die Faszien nicht mit dem gleichen Maß an Respekt behandeln wie das Gehirn selbst?“
(Still 1899)*

Als **Trinität** wird laut dem Duden die Dreiheit der Personen (Vater, Sohn und Geist) in der Einheit Gottes, Dreieinigkeit, Dreifaltigkeit bezeichnet.

Im übertragenen Sinn hier sind damit die Verbindungsstrukturen des Körpers, die Gefäße, Faszien und Nerven, gemeint.

Die Faszien als Teil der Trinität der Verbindungen sind sehr wichtig für unsere Wahrnehmung. Erst in den letzten Jahrzehnten wurde erkannt, wie wichtig das Faszien-system (Bindegewebe) für unser Dasein ist. Lange Zeit wurden wir Osteopathen für unsere Fokussierung auf die Faszien belächelt. Es wird noch einige Zeit dauern, bis die aktuellen Erkenntnisse der wissenschaftlichen Forschung Eingang in die Medizin finden. Häufig dauert es 10 bis 15 Jahre, bis etwas Neues in der Schulmedizin breite Beachtung findet und in die Praxis umgesetzt wird. Manche Behauptungen halten sich wider besseres Wissen noch länger.

Die Aufgaben der Faszien:

- verbindende Grundstruktur, die Stabilität und Form gewährleistet
- Faszien trennen, verbinden und schützen
- Netzwerk für Informationsaufnahme und Weiterleitung
- Hämodynamik, Transportmedium für Wasser sowie Abbauprodukte und Botenstoffe
- Abwehrfunktion und kann als Teil des Immunsystems angesehen werden

Die Faszien als Sinnesorgan:

- Träger von Mechanorezeptoren und sensorischen Nervenendigungen
- Reaktion auf Druck- und Zugbelastungen
- Reaktion auf Schwingungen
- Wahrnehmung kleinster Bewegungen

Das sympathische Nervensystem ist eng mit den Faszien verbunden. Es reguliert den Spannungszustand. So wird verständlich, warum wir uns in Stresssituationen verspannen. Außerdem gibt es Rezeptoren für Stresshormone (z. B. TGF beta1; dieses dämpft das Immunsystem).¹

So können wir mit geschlossenen Augen eine sehr genaue Aussage über die Position unseres Körpers machen. Aus diesem Wissen heraus habe ich das Konzept der Durchlässigkeit entwickelt.

¹ Targeted disruption of the mouse transforming growth factor-beta 1 gene results in multifocal inflammatory disease – M M Shull, I Ormsby, A B Kier, S Pawlowski, R J Diebold, M Yin, R Allen, C Sidman, G Proetzel, D Calvin, et al. Nature. 1992 Oct 22;359(6397):693-9. doi: 10.1038/359693a0,

Faszien und psychischen Anteile

Faszien entstehen aus dem mesodermalen Ursprungsgewebe. Dieses entsteht erst in der dritten Woche unserer embryologischen Entwicklung. Aus ihm entwickeln sich die Niere, die Nebennierenrinde und das Herz. Außerdem entsteht daraus das Blut.

Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, spüren wir das meist in unserem Herzen. Wir haben das Gefühl, dass unser Herz zerquetscht wird. Es wird enger und enger. Dieses Gefühl haben die meisten Trauernden. Durch die Erkenntnisse über die Faszien können wir davon ausgehen, dass sich das Mediastinum, der Raum, in dem sich das Herz, die großen Gefäße, der Thymus und die Luft- und Speiseröhre befinden, bei solchen Belastungen zusammenzieht. Warum sollten wir das nicht spüren?

Das Broken-Heart-Syndrom ist eine Erkrankung, bei der sich extreme emotionale Belastungen im Herzen widerspiegeln.

„Es ist eine Herzensangelegenheit, die mich belastet.“

Die **Stress-Kardiomyopathie** (auch **Gebrochenes-Herz-Syndrom**, **Tako-Tsubo-Kardiomyopathie**, **Tako-Tsubo-Syndrom**, **transiente linksventrikuläre apikale Ballonierung** oder **Broken-Heart-Syndrom**)^{2, 3} ist eine seltene, akut einsetzende und oft schwere Funktionsstörung des Herzmuskels, die vor allem bei älteren Frauen auftritt. Die Symptome ähneln denen eines Herzinfarktes und treten meist unmittelbar nach außergewöhnlicher emotionaler oder körperlicher Belastung auf. Die Pathophysiologie der erst in den 1990er Jahren als eigenständige Erkrankung beschriebenen Störung ist unklar; entscheidend scheinen die meist deutlich erhöhten Blutspiegel von Stresshormonen, insbesondere der körpereigenen Katecholamine wie Adrenalin und Noradrenalin zu sein. Die Prognose ist bei den meisten Patienten günstig, nach einigen Wochen normalisiert sich die Herzfunktion bei der Mehrzahl der Betroffenen. Im Akutstadium kommt es jedoch häufig zu schweren und lebensbedrohlichen Komplikationen.

Auch die Niere kann bei anhaltendem Stress zu einer Belastung für den Körper werden. Nicht umsonst sagt man: *„Mir geht etwas an die Nieren!“*

Wenn uns etwas nachhaltig beeindruckt oder fesselt, sagen wir oft: *„Das geht mir unter die Haut!“*

Es geht nicht auf, sondern unter die Haut. Damit sind wohl die Empfindungen in den Faszien gemeint, die sich einstellen, wenn wir mit beeindruckenden Ereignissen konfrontiert werden. Beim Betrachten oder Erleben eines schockierenden Ereignisses spüren wir, wie „es“ uns zusammenzieht. Schon der Anblick eines Fotos kann dazu führen. Verantwortlich dafür sind unter anderem die Spiegelneuronen.⁴

Wir formulieren: *„Wir sind mitfühlend!“*

-
- 2 Catecholamine-Dependent β -Adrenergic Signaling in a Pluripotent Stem Cell Model of Takotsubo Cardiomyopathy –Thomas Borchert, Daniela Hübscher, Celina I Guessoum, Tuan-Dinh D Lam, Jelena R Ghadri, Isabel N Schellinger, Malte Tibu rcy, Norman Y Liaw, Yun Li, Jan Haas, Samuel Sossalla, Mia A Huber, Lukas Cyganek , Claudius Jacobshagen , Ralf Dressel, Uwe Raaz , Viacheslav O Nikolaev, Kaomei Guan, Holger Thiele, Benjamin Meder, Bernd Wollnik, Wolfram-Hubertus Zimmermann, Thomas F Lüscher, Gerd Hasenfuss, Christian Templin, Katrin Streckfuss-Bömeke
 - 3 Azar Radfart, Shady Abohahemt, Michael T. Osborne, Ying Wang, Tawseef Dar, Malek Z. O. Hassan, Ahmed Ghoneem, Nicki Naddaf, Tomas Patrich, Taimur Abbasi, Hadil Zureigat, James Jaffer, Parastou Ghazi, James A.Scott, Lisa M. Shin, Roger K. Pitman, Tomas G.Neilan, Malissa J. Wood¹ and Ahmed Tawakol (2021): Stress-associated neurobiological activity associates with the risk for and timing of subsequent Takotsubo syndrome. European Heart Journal (2021)
 - 4 Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia: So quel che fai: il cervello che agisce e i neuroni specchio, Verlag Cortina Raffaello 2006, 216 S. ISBN 8860300029.

1.3 Durchlässigkeit statt hängen gebliebene Ereignisse

Das „Unter-die-Haut-gehen“ ist Teil unseres empathischen Verhaltens. Es ist also normal und für ein soziales Miteinander notwendig. Belastend wird es erst, wenn wir auf diese Spannungen nicht angemessen reagieren können und sie sich verfestigen. Es fällt uns leichter, empathisch zu sein, wenn wir durchlässig bleiben. Je undurchlässiger wir für Ereignisse und Geschehnisse sind, desto mehr bleibt in uns hängen. Um das Hängen gebliebene wieder loszuwerden, bedarf es manchmal großer Anstrengungen. Gelingt es uns nicht, wird es uns immer mehr füllen. Neues wird hinzukommen und die Durchlässigkeit wird weiter abnehmen. Irgendwann sind wir voll von negativen Emotionen. Um diese zu kompensieren, reagieren wir mit Abschottung. Zuerst bauen wir empathische Zäune, dann Mauern um uns herum. *„Ich muss mich abgrenzen!“*

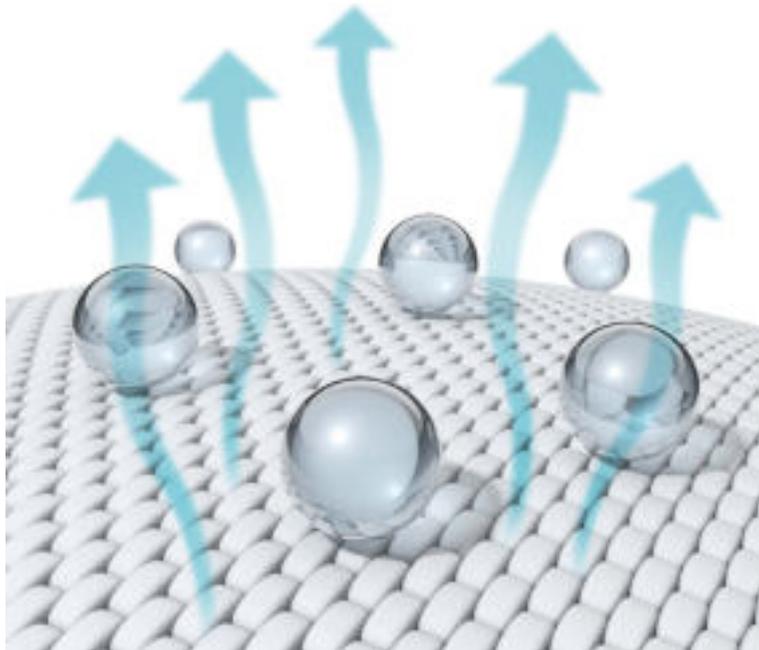


Eine gute Möglichkeit, mit emotionalen Belastungen umzugehen, ist, durchlässig dafür zu sein. „Ich lasse es einfach durch mich hindurch!“ So kann ich wahrnehmen, was mein Gegenüber mir mitzuteilen versucht. Die Information darüber erkennen, mir Gedanken darüber machen und helfen, die Situation zu verbessern. Ich lasse die belastende Emotion durch mich hindurch. Klingt logisch, braucht aber ein wenig Übung. Dabei hilft uns unser Faszien system. Wie bereits unter Punkt 1.2 beschrieben, können wir davon ausgehen, dass es nicht nur für die Wahrnehmung von Spannungen geeignet ist, sondern auch für Emotionen.

Die erste osteopathische Übung in meinen Fortbildungskursen besteht seit einiger Zeit aus folgenden Komponenten.

- Zuerst vermittele ich den Teilnehmern die Möglichkeit, sich durchlässig zu machen.
- Die Teilnehmer können sich gegenseitig behandeln. Jeder so, wie er es in seiner Praxis gewohnt ist.
- Nach 10 Minuten macht sich der behandelnde Osteopath durchlässig.
- Nach weiteren 10 Minuten sollte auch die behandelte Person sich in der Durchlässigkeit einfinden.

Beide Veränderungen führen zu einer deutlichen Veränderung in der Wahrnehmungen und in den Empfindungen.



1.4 Innere Barrieren, innere Mauern mit Durchlässigkeit vermeiden und auflösen

Je mehr Spannungen wir in unserem „Wahrnehmungssystem Faszien“ haben, desto undurchlässiger sind wir. Betrachten wir die Struktur des Systems, so erkennen wir, dass es sich netzartig durch unseren gesamten Körper zieht. In Videoaufnahmen mit einer 100-fachen Vergrößerung der Faszie wird sichtbar, dass sich tentakelartige Fibrillen sehr dynamisch immer wieder neue Verbindungen schaffen oder auch lösen.⁵ So vernetzt sich das System ständig neu und ist nie gleich. Je dichter das Gewebe ist, desto undurchlässiger wird es. So kann man davon ausgehen, dass die Durchlässigkeit in einem „verfilzten“ Inneren deutlich schlechter ist als in einem „luftigen“ Inneren. Ein anderes Wort für Durchlässigkeit ist Transparenz.

„Wer Grenzen in sich und um sich herum aufbaut, verliert die Durchlässigkeit“.

Interozeption ist die Fähigkeit, Informationen aus eigenen Körperabschnitten zu erfahren. Es wird unterschieden in Propriozeption (Körperlage und -bewegung) und Viszerozeption (Organwahrnehmung)

Es fällt uns schwer, angesammelte Belastungen loszulassen. Neue Belastungen, die auf uns zukommen, verfangen sich im alten Gestrüpp negativer Emotionen. Wir füllen uns weiter mit Negativem. Irgendwann wird es uns zu viel und wir ziehen uns zurück.

Durch mangelnde Interozeption haben wir weniger Kontakt zu den einzelnen Organen und Strukturen unseres Körpers. Dies kann dazu führen, dass wir Warnsignale unseres Körpers nicht wahrnehmen. Dies

⁵ aus „Faszien – Architektur menschlichen Faszien Gewebes“

könnte erklären, warum sich manche Menschen trotz eines bedenklichen Gesundheitszustandes bis zur Erschöpfung oder schlimmer noch bis zum Tode belasten. Ein verhärtetes Faszien-System verhindert das frühzeitige Erkennen von Spannungsproblemen, die auf größere gesundheitliche Probleme hindeuten.

Viele mRNA-geimpfte Patienten in meiner Praxis hatten über Monate eine deutlich erhöhte Gewebespannung. Ich stellte fest, dass die innere Wahrnehmung dieser Menschen schlechter war als bei Menschen mit einem geringeren Spannungszustand. Dies ist auch bei gestressten Patienten der Fall.

Beim „Tag der Durchlässigkeit“ gibt es immer wieder Kursteilnehmer, die Schwierigkeiten mit der ersten Wahrnehmungsübung haben – siehe 1.6. Meistens fühlen sie sich deutlich besser, wenn ich sie kurz auf die Behandlungsliege lege und ihren Spannungszustand verbessere.

Auch in der verbalen Interaktion kann dies bedeuten, dass die Möglichkeiten, den Gesprächspartner zu erfassen und adäquat zu reagieren, eingeschränkt sind. Unser Gegenüber spürt: „Mein Gesprächspartner ist blockiert und signalisiert, dass er nichts mehr von mir wissen will.“ Das frustriert und löst Aggressionen aus. Das betrifft nicht nur unseren Gesprächspartner, sondern das ganze Umfeld. Ein Teufelskreis entsteht. Jetzt habe ich allen Grund, abweisend zu sein. „Von dem lasse ich mich nicht beleidigen!“ Es ist nur allzu verständlich, dass man mit einem Menschen mit einer solchen Einstellung nichts mehr zu tun haben will. Schade um die wertvolle Chance, Gutes zu tun. Noch ärgerlicher ist es, wenn man darüber frustriert ist.

„Wer Mauern um sich baut, um die innere Sicherheit zu stabilisieren, verliert die Möglichkeit, die eigenen Probleme loszuwerden.“

Eine ebenso einfache wie wirkungsvolle Möglichkeit, Durchlässigkeit (Transparenz) zu erreichen, besteht darin, die eigene Wahrnehmung nicht ausschließlich nach vorne auf das Blickfeld zu richten. Unsere Fähigkeit, Informationen auch von hinter uns zu erhalten, ist meist verkümmert. Sie wieder zu aktivieren, bedarf daher einiger Übung, ist aber nicht so schwierig, wie oft angenommen wird.

In meiner biodynamisch-osteopathischen Ausbildung habe ich diese Möglichkeit gelernt, um Raum für Veränderung zu schaffen. Denn das ist ein wichtiger Bestandteil der Biodynamik. Es braucht Raum, damit sich etwas verändern kann. Wenn ich mich zu sehr auf meinen Patienten vor mir konzentriere, blockiere ich seine Veränderungsmöglichkeiten. Gleichzeitig bleiben Wahrnehmungen über mein Gegenüber in mir haften. Es gibt nicht wenige Osteopathen, die Beschwerden oder Schmerzen ihrer Patienten in sich spüren und über längere Zeit mit sich herumtragen. Ein therapeutischer Nutzen dürfte damit aber nicht verbunden sein. Auch hier dürften die Spiegelneuronen eine Rolle spielen.⁶

Die Fähigkeit, sich mit der Wahrnehmung auch nach hinten zu orientieren, schafft Durchlässigkeit und verhindert, dass etwas in uns Einzug hält und dort verbleibt.

Beim Üben dieser Fähigkeit habe ich festgestellt, dass sie auch bei psychischen Belastungen eine große Hilfe ist. Der Gesprächspartner kann über seine Probleme sprechen, er merkt, dass ich ihn aufmerksam folge. Er fühlt sich angenommen. Ich selbst kann den Ausführungen meines Gesprächspartners viel entspannter zuhören. Ich bin nicht mehr so schnell überfordert.

Für uns Osteopathen und Körpertherapeuten ist diese Wahrnehmungsposition sehr hilfreich, um einen offenen und effektiven Zugang zum Patienten zu finden.

⁶ Empathie und Spiegelneurone: Die biologische Basis des Mitgefühls – Prof. Giacomo Rizzolatti und Warum fühle ich was Du fühlst: Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone – Prof. Joachim Bauer

1.5 Entwicklung des Durchlässigkeitskonzept durch das Nutzen der Rundum-Wahrnehmung

Gut 1 ½ Jahre unterstützten Osteopathie-Kollegen und ich im Franziskanerinnenkloster Sießen in Bad Saulgau jesidische Frauen mit ihren Kindern und syrische Christinnen. Diese waren dort untergebracht. Auch die Ordensschwestern, die für die schwer traumatisierten Flüchtlinge zuständig waren, wurden von uns behandelt. In regelmäßigen Abständen fanden im Kloster „Osteopathie-Tage“ statt. Die Franziskanerinnen wünschten sich zusätzlich ein Handwerkszeug für den Umgang mit den Betreuungspersonen und fragten mich, ob ich dazu eine Idee hätte. Ich erinnerte mich an meinen eigenen Umgang mit Belastungen am Patienten. Ich benutze das Konzept der Durchlässigkeit.

Nach einer kurzen Entwicklungszeit hielt ich mit sieben Schwestern und meiner Frau den ersten Durchlässigkeitstag. Die Frauen konnten die Übungen schnell verstehen und umsetzen. Sie konnten das Gelernte auch in den Alltag integrieren und der Umgang mit den Flüchtlingen wurde leichter.

So habe ich das Konzept der Durchlässigkeit weiterentwickelt und zu einem eigenständigen Kurs für Menschen ohne medizinische Vorkenntnisse ausgebaut. Es ist auch Bestandteil jedes Osteopathie-Kurses, den ich gebe. Viele Teilnehmer sind überrascht, wie sich dadurch ihre Wahrnehmung verbessert und sie sich weniger gestresst fühlen.

Übrigens ist Durchlässigkeit nicht gleichbedeutend mit Teilnahmslosigkeit – im Gegenteil: Wenn die Informationen eines Gesprächs, das wir führen, von uns wahrgenommen werden, ohne an uns haften zu bleiben, können wir mehr davon aufnehmen und die nonverbalen Komponenten des Gesprächs besser verstehen.

Rundum-Wahrnehmung hilft, durchlässig/transparent zu sein. Sie ist leicht zu trainieren. Wir können unsere Wahrnehmung auf einen uns bekannten Raum hinter uns richten. Wir nehmen im doppelten Sinne Rücksicht. Wir versuchen zu registrieren, wo sich die Uhr, das Bild an der Wand, der Kugelschreiber oder andere Gegenstände befinden. Das klingt zunächst etwas seltsam. Aber blinde Menschen haben diese Fähigkeit aus der Not heraus, nicht sehen zu können. Warum sollten wir Sehende das nicht auch trainieren?

In einem unbelasteten Gespräch mit einer Freundin, einem Freund oder Bekannten ist ein erster Versuch der veränderten Aufmerksamkeit gut durchführbar. Was verändert sich durch diese andere Position der eigenen Wahrnehmung?

Vielleicht gelingt uns das auch einmal bei einer unangenehmen Auseinandersetzung. Vielleicht stellen wir dann fest, dass der Gesprächspartner während der Auseinandersetzung deutlich weniger aggressiv reagiert? Das könnte sein!

Wenn wir dies bereits regelmäßig tun, wird es uns auch gelingen, es in unseren Alltag zu integrieren. Ganz automatisch wird ein Teil unserer Aufmerksamkeit auf den Bereich hinter uns gerichtet, den wir nicht sehen können. Wir werden merken, dass wir dadurch aufmerksamer werden. Wir üben uns darin, das Ganze zu sehen.

1.6 Durchlässigkeitsübungen – Schieben oder Ziehen

Zwei Partner stehen sich in einem Abstand von ca. zwei Metern gegenüber. Es wird vereinbart, dass ein Partner den aktiven, der andere den passiven Part übernimmt. Die Augen sollten möglichst geschlossen sein. Der Aktive beginnt gedanklich, seinen Partner aus dem Bauch- und Brustbereich wegzudrücken. Dies sollte ohne räumliche Bewegung geschehen. Der passive Partner (der Wahrnehmende) kann dies zu seiner Überraschung wahrnehmen. Mit etwas Übung wird der aktive Partner einen Widerstand spüren. Er kann sich an seinem Gegenüber anlehnen. Der Passive kann mit etwas Sensibilität spüren, dass sich in ihm ein Druck aufbaut.

Der Schiebende kann nach einiger Zeit auch zum Ziehen übergehen. Der Passive (der Wahrnehmende) wird diese Veränderung bemerken. Er fühlt sich gezogen. Immer wieder kann der aktive Partner zwischen Schieben und Ziehen wechseln. Beide Partner können sich austauschen.

Es folgt ein Rollentausch, bei dem der passive (wahrnehmende) Partner aktiv wird, während der aktive Partner sich von nun an passiv (wahrnehmend) verhält.

Nach kurzer Zeit wird sich eine gewisse Routine im Fühlen einstellen. Um die Übung etwas zu erweitern, können die Partner gleichzeitig ziehen oder schieben. Was passiert, wenn der eine zieht und der andere schiebt? Wenn sich beide einig sind, kann es zu einem subtilen Kräfteressen kommen. Welche Energien werden frei?

Gelegentlich kommt es zu paradoxen Wahrnehmungen des Wahrnehmenden. Er empfindet ein Ziehen, obwohl der Aktive schiebt, oder umgekehrt. Dies kann mit der bereits einsetzenden Reaktion des Wahrnehmenden zusammenhängen. Der Körper reagiert auf den Eingriff des Anderen und hält dagegen. Bleibt er passiv, löst sich das Wahrnehmungsparadoxon in der Regel auf.

Im nächsten Schritt richtet der wahrnehmende Partner seine Aufmerksamkeit auf etwas, das sich hinter ihm befindet. Er spürt nun, wie der Widerstand in seinem Inneren deutlich nachlässt – der Druck oder Zug wird geringer oder verschwindet. Auch der aktive Partner spürt eine Veränderung. Er gleitet durch den anderen hindurch, findet keinen Halt mehr in seinem Gegenüber. Danach werden die Aufgaben wieder getauscht.

Die Logik hinter dieser Übung ist folgende:

Wenn wir unsere Verwundbarkeit durch eine solche subtile Annäherung verändern können, wird dies auch im verbalen und zwischenmenschlichen Austausch eine Rolle spielen.

Jetzt gehen wir auf Distanz. Bis zu welcher Entfernung können wir uns so spüren?

Um die unterschiedlichen Voraussetzungen und Möglichkeiten, die verschiedene Menschen in sich tragen, zu erfahren, ist es sehr hilfreich, die Übungen mit verschiedenen Partnern durchzuführen. Wir werden feststellen, dass dies zu unterschiedlichen Wahrnehmungsqualitäten sowohl im passiven als auch im aktiven Teil führt.

1.7 Verbale Durchlässigkeit

Nachdem wir uns mit der sensiblen Durchlässigkeit vertraut gemacht haben, können wir damit beginnen, uns auf verbale Angriffe und Belastungen vorzubereiten.

Ein Gespräch besteht unter anderem aus einer Aneinanderreihung von Wörtern. Diese werden durch die Tonhöhe und deren Veränderung moduliert. Der Gesprächspartner nutzt die gleichen Möglichkeiten. Die Luft zwischen den Gesprächspartnern gerät in Schwingung. Diese wird vom Trommelfell aufgenommen und vom Gehirn übersetzt. Wahrscheinlich ist nicht nur das Trommelfell an der Übertragung der Schwingungen beteiligt. Der gesamte Faszienbereich dient der Wahrnehmung feiner Bewegungen. Wird ein Gespräch lauter, wird dies als bedrohlich interpretiert. Wenn ein Gesprächspartner flüstert, interpretieren wir das ebenfalls. Es macht einen großen Unterschied, ob ich ein Gespräch in einer Diskothek oder an einem ruhigen Ort führe. Äußere Einflüsse wirken sich stark auf den Austausch aus. Gespräche in einer lauten Fabrikhalle sind selten entspannt.

Wir gehen in Resonanz mit der anderen Seite. Je stärker die Schwingung in uns ist, desto intensiver ist die Reaktion, die sie auslöst. Wenn wir völlig durchlässig wären, könnte uns keine Frequenz beeindrucken. Völlige Durchlässigkeit ist wahrscheinlich nicht erreichbar. Schritt für Schritt können wir uns darin üben, weniger Barrieren in uns aufrechtzuerhalten und weniger aufzubauen.

Im Grunde geht es um die Übertragung von Schwingungen. Diese können sehr angenehm und einfühlsam, aber auch sehr belastend und verletzend sein. Angenehmes können wir natürlich in uns aufnehmen und davon zehren. Es schmeichelt uns, es tut uns gut. Es kann uns auch anspornen, so weiterzumachen wie bisher. Es kann uns bestätigen, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Anders verhält es sich, wenn die Schwingungen belastend sind. In diesem Fall können wir die unter 1.5 beschriebene Rundum-Wahrnehmung anwenden. Wir hören die Worte, verstehen sie, nehmen die Schwingungen wahr, lassen sie aber durch die Rundum-Wahrnehmung durch uns hindurch. Wir können mitfühlen, ohne dass uns das Mitgefühl überfordert. Wenn wir das Erlebte in uns behalten, wird sich früher oder später so viel davon angesammelt haben, dass daraus Mitleid entsteht. Aus diesem Mitleid wiederum kann die Frustration entstehen, die uns schließlich in den Rückzug treibt und uns ausbrennen lässt. Damit einher geht oft auch eine Veränderung unserer Einstellung zu unserem Gegenüber. Nicht selten werden wir ungerecht.

In der folgenden Übung sitzen wir unserem Partner gegenüber. Statt mit Druck oder Zug können wir unser Gegenüber mit verbalen Schwingungen konfrontieren. Einer von uns beginnt mit einer Anschuldigung. Diese sollte im Sinne der Übung unbegründet sein. So fällt es uns leichter, sie zu akzeptieren. Einige Beispiele: „Du hast meine ganze Lieblingschokolade aufgegessen!“ „Du nimmst immer die letzte Rolle Toilettenpapier, ohne nachzufüllen!“ „Du kaufst nie die Marmelade, die ich mag!“ Man kann mit seinen Vorwürfen kreativ sein. Wie gesagt, sie sollten vor allem unbegründet sein. Wir dürfen eine ganze Palette von Vorwürfen generieren (Shitstorm). Der Konfrontierte kann verbal reagieren, aber noch wichtiger ist, dass er darauf achtet, wie sein Körper in dieser Situation reagiert. Wo baut sich Spannung auf, wo entsteht Unwohlsein, welche Bereiche „machen dicht“?

Im zweiten Teil der Übung wendet der „Angeklagte“ die allseitige Wahrnehmung (Durchlässigkeit) an. Er spürt erneut, wie sein Körper auf die verbalen Angriffe reagiert. Es ist durchaus möglich, dass die Körperreaktionen deutlich schwächer ausfallen oder ganz ausbleiben. Auch wir können in uns spüren,

was die Vorwürfe in uns auslösen. – Oder auch nicht (mehr). Nach diesem Übungsschritt werden die Rollen getauscht.

Es kann hilfreich sein, sich gegenseitig auf Durchlässigkeit zu prüfen.

Die entspannte Atmosphäre in der Übungsgruppe ermöglicht es nun, sich in der zweiten Runde ernstern Themen zuzuwenden. Sollten wir tatsächlich Kritik an unserem Gegenüber äußern wollen, können wir dies im Sinne der Übung jetzt tun. Allerdings sollten wir in der Lage sein, die „Rundum-Wahrnehmung“ einzuschalten – uns durchlässig zu machen. Wir dürfen spüren, welchen Unterschied es macht, in einem undurchlässigen oder durchlässigen Zustand von Vorwürfen getroffen zu werden.

- Wie steht es um unsere Betroffenheit?
- Wie reagieren wir auf Kritik?
- Fällt es uns leicht, sie zu akzeptieren?
- Empfinden wir Verständnis für das Vorgebrachte?

Diese Übung sollte nur durchgeführt werden, wenn wir bereits eine Durchlässigkeit haben.

Bei dieser Übung können wir gerne ins Gespräch kommen. Eine Teilnehmerin hat es einmal sehr schön formuliert: „Wenn ich durchlässig bin, kann ich gewaltfrei kommunizieren, ohne darüber nachzudenken“.

Im Austausch und im Gespräch mit Patienten ist Durchlässigkeit eine gute Unterstützung, um gelassen und professionell mit den Wünschen und Anliegen unserer Patienten umzugehen.



Immer durchlässig?

Natürlich gibt es Situationen, in denen es notwendig ist, undurchlässig zu sein. Im Umgang mit anderen Menschen ermöglicht der Wechsel zwischen verschiedenen Haltungen einen dynamischen und lebendigen Austausch. Um adäquat reagieren zu können, bedarf es der eigenen Emotionen, die aber nicht überborden und die Situation nicht eskalieren dürfen.

2 Dynamik der Gedanken

Keine Angst vor Psychosomatik



*Wer in Gefühlsangelegenheiten sein Gehirn befragt,
fängt bei der Familientherapie meist bei seiner Katze an.*

2.1 Beschreibung

Hintergrund

Erlebtes, Erfahrenes und Traumatisches wird in unserem System nicht nur als trockene Information gespeichert, sondern auch mit Emotionen versehen. Je heftiger das Ereignis, desto stärker die Reaktionen in uns. Wir moderieren dies u.a. durch die Veränderung der kranialen Dynamik / Rhythmen.

Wenn wir uns dem Ereignis nähern, das die Reaktion in uns ausgelöst hat, verändert sich die Dynamik in uns so weit, dass ein Teil der Dynamik zum Stillstand kommt. Dieser Prozess setzt Gefühle frei und lässt uns in ähnlicher Weise reagieren (Trigger). Nach sehr einschneidenden Ereignissen spricht man von einer posttraumatischen Belastungsstörung (ICD-10 F43.1).

Konzept

Durch den gezielten Einsatz der Gedanken des Patienten wird in der kraniosakralen (biodynamischen) Arbeit die Körperdynamik in das emotionale System gelenkt. Spannungen, Muster, Blockaden und Dynamikverluste werden dadurch gelöst. Das Gesamtsystem des Patienten befreit sich von alten Spannungsmustern. Dies schafft Raum für neue Positionierungen und neue Sichtweisen auf alte emotionale Probleme.

Zunächst wird die Dreigliedrigkeit von Körper, Geist und Seele berücksichtigt. Embryologische Aspekte dienen dem Verständnis.

Das Verfahren wird seit vielen Jahren in einer onkologischen REHA-Klinik erfolgreich angewendet. Ein Schreiben dazu findet sich im Bildverzeichnis.⁷

Ganzheitlichkeit

Mit Hilfe dieses Belastungsschemas kann sehr plastisch dargestellt werden, wie eine Überlastung über einen längeren Zeitraum zu Funktionsstörungen oder ernsthaften Erkrankungen führen kann.

Ziel

Durch die im ersten Teil vermittelte eigene Positionierung werden wir einen guten Zugang zur Behandlung psychosomatischer Störungen erhalten. Durch unsere Durchlässigkeit werden wir einen guten Zugang zu unseren Patienten finden.

Das Wissen um die verschiedenen Dynamiken und die Konzentration auf diese ermöglichen es uns, tiefere Gewebeschichten und möglicherweise auch Emotionen des Patienten zu erreichen und dadurch Muster in oberflächlichen Schichten aufzulösen. Vegetativ-emotionale Blockaden werden erkannt und gelöst. Wir werden an die Wahrnehmung der verschiedenen Rhythmen herangeführt und mit dem Ablauf der Behandlung vertraut gemacht, wissenschaftliche Erkenntnisse werden uns begegnen, Indikationen werden diskutiert, Fallbeispiele werden uns das Verfahren näherbringen.

2.2 Betrachtung der Dreigliedrigkeit (Trinität) – Körper, Geist und Seele

Das Belastungsschema zeigt sehr anschaulich, wie Körper, Geist und Seele als Einheit miteinander verbunden sind und wie Belastungen kompensiert werden können. Wenn diese Belastungen zu groß werden, kann unser System die ihm innewohnende Fähigkeit, sich immer wieder selbst zu gesunden, nicht mehr entfalten.

In diesem Zustand kann es zu körperlichen, geistigen und/oder seelischen Erkrankungen kommen. Der Weg zurück zur Gesundheit ist oft lang und anstrengend. Viele liebgewonnene Gewohnheiten müssen aufgegeben werden.

Das Schema macht deutlich, dass die Reduzierung der Belastung allein nicht mehr ausreicht. Die Stärkung der Homöostase (Gleichgewichtsfähigkeit) ist die Voraussetzung für die Wiederherstellung der Gesundheit.

⁷ Bescheinigung von S. Zengerle-Hübner und R. Gaus im Fotoverzeichnis.

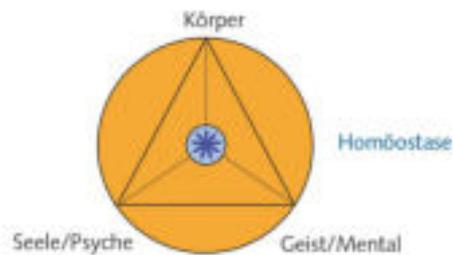


Abb. 1: Belastungsschema; erstellt durch Marc Wyvekens D. O. und Stefan Schöndorfer D. O.

Der grüne Pfeil zeigt an, dass eine mentale Belastung das Dreieck aus Körper, Geist und Seele aus der Mitte bringt. Die Homöostase befindet sich noch weitgehend innerhalb des Dreiecks und sorgt dafür, dass keine ausgeprägten Störungen in unserem System auftreten. In dieser Lebenssituation sollte sich keine Krankheit entwickeln.

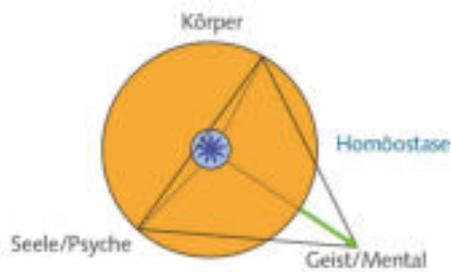


Abb. 2: Belastungsschema, mentale Belastung

Eine mentale Belastung wäre beispielsweise Stress am Arbeitsplatz.

In der nächsten Belastungssituation kommt nun noch eine seelisch-psychische Belastung hinzu, z. B. Ärger mit dem Partner/der Partnerin, mit Angehörigen, ein Todesfall oder Ähnliches. Diese zusätzliche Belastung führt zu einer weiteren Verschiebung des KGS-Dreiecks. Das Dreieck befindet sich nun außerhalb des Wirkungsbereiches der Homöostase.

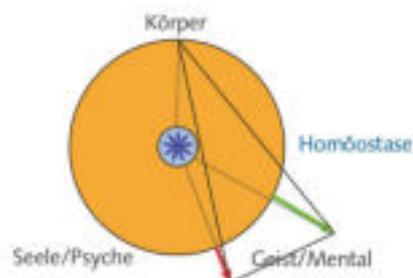


Abb. 3: Belastungsschema, mentale und psychische Belastung

Die Gesundheit kann sich nicht mehr voll entfalten und Krankheit entsteht. Ob es sich dabei um eine körperliche, geistige oder seelische Erkrankung handelt, ist individuell von der Konstitution und den Schwächen des jeweiligen Systems abhängig.

Colon sigmoideum

Gefäße relevant für die Behandlung

Arteriell: A. mesenterica inferior > Aa. sigmoideae

Venös: Vv. sigmoideae > V. mesenterica inferior > V. splenica > V. portae

Fasziale Verbindungen

Mesocolon sigmoideum

Vegetative Steuerung

Sympathisch: Ganglion mesentericum inferior

Parasympathisch: Nerven des sakrale Parasympathikus aus dem Plexus hypogastricus inferior.

Symptomkomplex verursacht durch Colon sigmoideum

- Obstipation
- Diarrhöe
- Flatulenz
- Bauchgeräusche
- Druckgefühl und Schmerzen im Bauchraum
- Beckentorsion
- Druck und Schmerz in der linken Leiste
- ...

Anmerkung

Mit zunehmendem Alter entwickeln sich in diesem Darmabschnitt Divertikel. Bei Entzündungsneigung ist darauf zu achten, dass die Spannungsverhältnisse im linken Unterbauch physiologisch sein sollten. Eine häufige Spannungsquelle sind die Nieren. Die linke Niere häufiger als die rechte.

Patientenposition

Rückenlage

Therapeutenposition

An der rechten Seite des Patienten, auf Beckenhöhe stehend, Blick nach lateral.

Handanlage

Die Fingern der linken Hand über dem Mesocolon sigmoideum.



Die Finger der rechten Hand liegen über dem Colon sigmoideum und über den Fingern der linken Hand.



Behandlung

- Das Kreisen der Aa. sigmoideae wahrnehmen.
- Dazu mental eine Verdichtung Mesocolon sigmoideum.
- Dies lässt ein Fulkrum entstehen. Diese Fulkrum mit Aufmerksamkeit beachten.
- Das Ganglion mesentericum inferior aufsuchen.
- Dies lässt ein neues Fulkrum entstehen.
- In diesem sind die drei Versorgungsstrukturen, Gefäß, Faszie und neurologische Steuerung, miteinander verbunden.
- Wir brauchen nur das Fulkrum nicht zu verlieren, ansonsten können wir unsere Aufmerksamkeit auf die Veränderung richten.

Mögliche wahrzunehmende Reaktionen im Patienten

- Verbesserte Mobilität des Colon sigmoideum.
- Spannungsänderung am Colon sigmoideum.
- Spannungsänderung des Colon descendens und Rectum.
- Entlastungsgefühl im Becken.
- Entlastungsgefühl im Bauchraum.
- Der Patient atmet tiefer ein.
- ...

Das Ende der Behandlung

Verliert sich die Wahrnehmung des Fulkrums, findet keine Veränderung der Dynamik statt und kommt das System des Patienten zur Ruhe, ist der Behandlungsprozess abgeschlossen. Die Eigendynamik des Colon sigmoideum ist deutlich spürbar.

Am Ende des Behandlungsprozesses empfiehlt es sich, wie zu Beginn der Intervention, die Eigendynamik und die Tension des Colon sigmoideum wahrzunehmen. Damit kann der Erfolg der Intervention überprüft werden.



9.10 Herz

Das Herz wird auch „Mutter der Organe“ genannt. Dies macht deutlich, welche tragende Rolle es für unser Organsystem, im Grunde genommen für unseren gesamten Körper spielt.

Test

Der Patient liegt in Rückenlage. Wir legen die linke Hand unter die obere BWS und die rechte Hand auf das Sternum. Der Mittelfinger weist in Richtung linke Hüfte des Patienten.

- Der Mittelhandknochen des Zeigefingers und der Zeigefinger sollten eine leichte Expansionskraft spüren. Dies liegt an der Expansionswirkung im arteriellen Blutes.
- Der Mittelhandknochen des Ringfinger und der Ringfinger sollten einen leichten Sog spüren. Dies liegt an der Sogwirkung im venösen Blutes.



Hiermit bestelle ich

___ Expl. **Osteopathie und Psychosomatik** **49,95 Euro***
(2. Auflage 2025, Hardcover, 232 Seiten, ISBN 978-3-96474-674-0)

___ Expl. **PDF – Osteopathie und Psychosomatik** **44,95 Euro***
(2. Auflage 2025, 232 Seiten, ISBN 978-3-96474-675-7)

* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei, ausgenommen Poster

Kundennummer _____

Name / Vorname _____

Straße / Hausnummer _____

PLZ / Ort _____

Telefon / Fax _____

E-Mail _____

Datum / Unterschrift _____

mg^o fach
verlage

mgo fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5
95326 Kulmbach

Tel. 09221/949-389
Fax 09221/949-377
kundenservice@mgo-fachverlage.de
www.ml-buchverlag.de



Stefan

Schöndorfer D.O.®,
Osteopath, Heilpraktiker und Physiotherapeut, schloss 2005 seine Ausbildung an der SKOM ab. Seine Diplomarbeit „Effekte osteopathischer Behandlung auf Adipositas im Jugendalter“ folgte 2009. Die Betrachtung des Menschen in seiner Ganzheitlichkeit ist ihm ein besonderes Anliegen. Dabei fiel ihm auf, dass es häufig Zusammenhänge zwischen Dysfunktionen und/oder Erkrankungen gibt, denen Phasen der Überlastung vorausgehen. Er veröffentlichte mehrere Artikel zu psychosomatischen Themen in osteopathischen Journalen.

Stefan Schöndorfer sieht sich als Entdecker in der weiten Welt der Osteopathie.

Psychosomatische Symptome osteopathisch behandeln – oft einfacher, als man denkt!

Dieses Buch bietet umfassende Möglichkeiten, den Menschen in seiner Gesamtheit zu unterstützen. Es wurde geschrieben, um eine ganzheitliche Osteopathie zu fördern, die Patienten mit psychosomatischen Beschwerden gezielt und effektiv behandelt. Die vom Autor entwickelten Behandlungstechniken und Prinzipien basieren auf den Denkansätzen von A. T. Still und W. G. Sutherland und sind überraschend leicht umzusetzen.

Ziel des Buches ist es, dem Leser die Grundlagen zu vermitteln, um mit Herz, Verstand und Fachwissen neue Wege in der Behandlung zu entdecken und gemeinsam mit den Patienten zu beschreiten. Zahlreiche Abbildungen und Videoaufnahmen (zum Download) unterstützen beim Kennenlernen der Methoden *Dynamik der Gedanken* und *Stärkung der Homöostase*.

Die in diesem Buch vorgestellten Behandlungsmöglichkeiten sind nicht nur bei psychosomatischen Beschwerden gut geeignet, schnell und umfassend zur Heilung des Patienten beizutragen. Zudem bietet das Buch auch für Nicht-Osteopathen wertvolle Einblicke in die Welt der Psychosomatik und die osteopathische Praxis.