



Öffentliche Vorträge an der HPS Klinik



Vortrag:

Das Kreuz mit dem Kreuz – das muss nicht sein: Kinesiologie hilft Ihnen ganzheitlich und schnell

von **Petra Bittel**,
Kinesiologin AP, Atlaszentrierung nach W. Landis,
PSE (Psychosomatische Energetik), tibetanische Klangschalenmassage

Do, 11. März 2010
19.30 – 21.00 Uhr

Petra Bittel, woher kommen Kreuzschmerzen?

Es gibt natürlich mechanische Ursachen wie Stürze und Unfälle, Fehlbelastungen und Fehlhaltungen, zum Beispiel bei der Arbeit. Aber auch mangelnde Bewegung und Übergewicht können zu Kreuzschmerzen führen, genau so wie Krankheit, Stress, Überforderung, Mobbing und Ängste. Hier geht es um psychischen Druck, der sich im Kreuz äussert, es geht um psychische Lasten, die man zu tragen hat. Vieles, was der Alltag so mit sich bringt, bekommen wir deshalb im Kreuz zu spüren. Der grössere Teil der Kreuzschmerzen kommt tatsächlich von psychischen Belastungen, denen man nicht gewachsen scheint, und nicht etwa durch Fehlbelastungen und schwere körperliche Arbeit.

Die Ursachen für Kreuzschmerzen sind selten klar. Kannst du mithilfe von Kinesiologie oder Atlaszentrierung genau definierte Ursachen auch für Kreuzschmerzen angeben, die von der Schulmedizin als unspezifisch eingeordnet werden?

Am Anfang geht es mir da wohl wie den Schulmedizinern. Wenn ich dann aber merke, dass beispielsweise das Thema «Angst vor der Zukunft» anzugehen ist, und sich dadurch eine Verbesserung des Zustandes ergibt, kann ich im Nachhinein sagen, dass Ängste Mitverursacher der Schmerzen waren. Oder wenn das Ausrichten des Beckens über Atlaszentrierung die Ausstrahlung ins Bein mildert und die Schmerzen nach und nach verschwinden,



dann war ganz klar das Becken der «Übeltäter». Es lohnt sich nun, genau hinzuschauen und zu eruieren, wieso das Becken überhaupt in Schiefelage gekommen ist, also an der Frage zu arbeiten: «Wo in meinem Leben gerate ich in Schiefelage?»

Wie können Kinesiologie und Atlaszentrierung helfen?

Die Atlaszentrierung richtet das Becken und den Rücken, sozusagen das «Chassis», über den Atlas wieder aus. Dadurch wird das Becken wieder gerade, und sogenannte ungleich lange Beine werden ausgeglichen. Auch der Druck auf Wirbel und Gelenke wird wieder gleichmässig verteilt, und durch das Ausrichten der Wirbelsäule werden Nerven von Kompressionen befreit. Die Folge: Schmerzen verschwinden und Entzündungsherde heilen. Sobald das «Chassis», also zum Beispiel ein Beckenschiefstand, ausgeglichen ist, können dann andere Therapien greifen. Dazu eignet sich vor allem die Kinesiologie ausgezeichnet, denn sie erlaubt es, sehr lösungsorientiert an Themen zu arbeiten, die Verspannungen und Beckenschiefstände verursachen. Dadurch lässt sich das neu gewonnene Gleichgewicht sehr gut stabilisieren. Damit diese Therapie greift, muss aber zuerst ein eventueller Beckenschiefstand ausgeglichen werden.

Wie muss ich mir eine Therapie vorstellen? Was passiert da genau?

Wenn ich einen Beckenschiefstand feststelle, wird dieser zuerst über die Atlaszentrierung gerichtet. Das Becken kann in drei Dimensionen verschoben sein: Beckenschiefstand, also eine Hüfte scheint weiter oben zu sein, Rotation, d.h., eine Hüfte scheint weiter vorne zu sein, und schliesslich die Kippbewegung, was bedeutet, dass das Becken zu stark nach vorne

oder hinten gekippt ist. An diesen Dimensionen arbeite ich mit Atlaszentrierung und kinesiologischen Techniken. Die KlientIn unterstützt diese Arbeit zu Hause mit von mir angeleiteten Übungen. Anschliessend arbeite ich mit kinesiologischen Techniken weiter, einerseits über Tests am Bewegungsapparat und mit Muskulatur-Übungen, andererseits energetisch und themenbezogen. Dieser ganzheitliche Aspekt ist sehr wichtig. Denn oft spielen psychische Aspekte wie Verlust- oder Zukunftsängste mit, und die müssen wir angehen, wenn wir die Kreuschmerzen wirklich loswerden wollen.

Inwiefern wirkt Kinesiologie schnell?

Bereits während einer ersten Sitzung kann ein gerichtetes Becken Nervenkompressionen auflösen. Das kann dann dazu führen, dass Schmerzen verschwinden und Bewegungen wieder möglich werden, die vorher blockiert waren. Das ist schon ziemlich schnell. Zusätzlich arbeite ich noch an der Haltemuskulatur, denn das unterstützt eine schnelle Stabilisierung. Und ist die KlientIn sogar bereit, die Themen, die zur Schiefelage geführt haben, anzuschauen und anzugehen, stabilisiert sich das Becken noch schneller – vor allem, wenn wir die Themen energetisch ausbalanciert und aufgelöst haben.

Oft wacht man morgens auf und hat leichte Rückenschmerzen. Reicht es da, einfach eine gute Matratze zu kaufen?

Das kann gut sein. Eine gute, individuell angepasste Matratze lohnt sich, denn wir verbringen fast einen Drittel unseres Lebens im Bett. Rückenschmerzen am Morgen können auch einen Zusammenhang mit einem entgleisten Säure-Basen-Haushalt haben. Dann ist es eigentlich die Niere, die sich morgens meldet.



Was ist bei Kreuzschmerzen zu tun, die sich über mehrere Monate, gar Jahre hinziehen? Gibt es da überhaupt eine Möglichkeit zur Verbesserung?

Es ist sicher sehr ratsam, lang anhaltende Beschwerden ärztlich abzuklären.

Und oft lässt sich komplementärtherapeutisch helfen, es ist nie zu spät. Grenzen setzen wir uns ja meist selber: Wenn unserer innerer Regisseur meint, dass es nicht möglich ist, eine Besserung zu erfahren, dann wird es wohl so sein. Doch mit dem eigenen Regisseur kann man reden und arbeiten. Dazu braucht es Eigeninitiative und das Mittun. Ist jedoch eine Arthrose diagnostiziert, sind bereits Kalkablagerungen vorhanden, eine starke Wirbelsäulenverkrümmung, Geburtsgebrechen – dann kann man nicht einfach aus alt und gebraucht wieder neu machen. Da hilft weder Atlaslogie und Kinesiologie noch eine andere Komplementär- oder Alternativmethode. Ich mache jedoch die Erfahrung, dass die Unterstützung durch Komplementärmedizin zu Linderung, zu Schmerzreduktion und oft sogar zu verbesserter Beweglichkeit führen.

Was nehmen die ZuhörerInnen aus dem Vortrag mit, das ihnen direkt im Alltag nützt?

Ich zeige den ZuhörerInnen die Zusammenhänge, so dass sie eine Ahnung davon erhalten, woher die wiederkehrenden Schmerzen kommen können, seien es ihre eigenen oder die von nahe stehenden Personen. Ausserdem möchte ich das Bewusstsein fördern, dass man selber sehr viel für die Gesundheit tun kann. Dazu zeige ich auch einfache Übungen zur Mobilisation und zur Schmerzlinderung, zur Vorbeugung und zur Selbsthilfe.