

Rückenschmerzen und Psychologie

Haben Rückenschmerzen und Psychologie etwas miteinander zu tun? Die Antwort darauf lautet eindeutig: „Ja“! Denn leider spielt unsere psychische Verfassung eine große Rolle, wenn es um Rückenschmerzen geht. Die Beantwortung der folgenden Fragen kann Ihnen unter Umständen dabei helfen, den Ursachen für Ihre Rückenschmerzen auf die Spur zu kommen. Wenn Sie möchten, beantworten Sie die Fragen, und hören Sie in sich hinein, ob eventuell ein paar dieser Fragen auf Sie zutreffen:

1. Bestehen gerade belastende Umstände oder Konflikte, die ich nicht wahr haben will oder denen ich nicht ausweichen kann?
2. Welcher meiner Werte wird gerade durch den Schmerz verletzt?
3. Habe ich seelische Verletzungen erlitten oder Krisen, die ich noch verarbeiten muss?
4. Wovor schütze ich mich bzw. was vermeide ich durch die Schmerzen?
5. Bin ich bereit, meine Beschwerden als etwas zu akzeptieren, das im Moment Sinn macht und mich weiterbringt?
6. Bin ich dadurch bereit für Veränderungen, oder bringen mich die Schmerzen auf einen neuen Weg?
7. Welche Entwicklungen erreiche ich durch die Schmerzen?
8. Haben Sie sich zu viel aufgeladen, sich verausgabt für Familie und Beruf?
9. Fühlen Sie sich ans Bett gefesselt?
10. Haben Sie sich verbogen und sich selbst verleugnet, damit Sie nicht anecken? Kämpfen Sie dadurch einen inneren Kampf zwischen Angst und Aggression oder Unterwürfigkeit und Auflehnung.
11. Mangelt es Ihnen an Aufrichtigkeit und trauen Sie sich nicht, Ihre eigene Meinung zu sagen?
12. Leiden Sie an Unruhe und innerer Anspannung, was sich negativ auf Ihre Muskeln auswirkt, da Ihre Muskeln verspannt und verkrampft sind?
13. Wenn die Beweglichkeit eingeschränkt ist, fehlt es ihnen an Flexibilität?
14. Sitzt Ihnen buchstäblich die Angst im Nacken?
15. Wollen Sie bloß nicht auffallen, schlängeln Sie sich in geduckter Haltung durch das Leben? Dadurch kann auch eine Skoliose verursacht werden.
16. Ist der Druck von außen zu hoch, und Sie können die Stöße des Lebens nicht abfedern? Haben Sie sich übernommen – als mögliche Folge besteht ein hohes Risiko, einen Bandscheibenvorfall zu erleiden.
17. Ist Ihre Handlungsfreiheit eingeschränkt. Fühlen Sie sich steif? Die Ursache kann zum Beispiel in einem Ereignis in der Kindheit liegen, in dem Sie sich schon früh wehren mussten. Denn dann ist man zum späteren Zeitpunkt nicht bereit, klein beizugeben, man wird steif.

Oft hat man auch folgende Aussagen früher zu hören bekommen und diese verinnerlicht:

Sei immer stark!

Sei immer perfekt!

Beeile dich immer!

Strenge dich an!

Mache es allen recht!

Diese Aussagen können bei Ihnen Verspannungen verursachen. Überprüfen Sie doch einfach mal für sich, ob die eine oder andere Aussage auf Sie zutrifft. Und anschließend überlegen Sie sich, ob Sie weiterhin an diesen Aussagen festhalten möchten, oder ob Sie sie endlich loslassen wollen?

Beispiel:

Sei immer stark! – Sie können hier beispielsweise für sich entscheiden, dass Sie auch ab und zu schwach sein dürfen. Am besten schreiben Sie dann den entsprechenden positiven Satz auf ein Kärtchen und lesen es sich jeden Tag mehrfach laut vor.

Wenn Sie Fragen haben dazu, können Sie sich natürlich, wie immer, jederzeit an mich wenden.