

Schleudertrauma Rücken-/Nackenschmerzen



Eine Arbeitsmappe von
Susanna Sarasin

Susanna Sarasin

Schleudertrauma
Rücken-/Nackenschmerzen

Arbeitsmappe

Rechtliche Hinweise

Susanna Sarasin besitzt die ausschliesslichen, räumlich und zeitlich unbeschränkten Rechte an den hier publizierten Bildern, Grafiken und Texten.

Ein Verkauf der Bilder oder eine Nutzung für anderweitige kommerzielle Zwecke ist untersagt. Es ist nicht zulässig, ein Bild in einem sinnentstellten Zusammenhang wiederzugeben. Jedes Bild ist urheberrechtlich geschützt. Eine Entstellung jeglicher Art ist nicht zulässig.

Jede Haftung von Susanna Sarasin für direkte oder indirekte Schäden, für Folgeschäden und für Schäden aus Ansprüchen Dritter wird ausgeschlossen.

© 2021 *Susanna Sarasin*
Olivenweg 12
CH-3018 Bern
+41 (0)31 991 46 45
ssarasin@sunrise.ch

Text und Bilder: Susanna Sarasin,
Lektorat und Layout: Charles Sarasin

Inhaltsverzeichnis

Schmerzen aufgrund eines Traumas.....	7
Entstehung eines Traumas	7
Umgang mit einem traumatisierten Körper	8
Das Trauma lösen	9
Die Wirkung der Bilder	10
Anleitung zur praktischen Arbeit	11
Umgang mit Hindernissen und Problemen.....	11

Schmerzen aufgrund eines Traumas

Viele Menschen quälen sich mit chronischen Rücken- und oder Nackenproblemen durch ihr Leben. Manche von ihnen haben schon etliche Therapien hinter sich, können aber keine nachhaltigen Erfolge verbuchen. Häufig erfahren sie kurzfristig Linderung, die jedoch nie über einen langen Zeitraum anhält. Die Schmerzen kehren zurück.

Wenn dem so ist, muss man davon ausgehen, dass die Ursache der Beschwerden traumatischer Art sein könnte. Das bedeutet folgendes:

Es ist anzunehmen, dass im Verlauf des Lebens (es kann schon viele Jahre oder gar Jahrzehnte zurückliegen) kleine oder grössere Unfälle passierten. Damit meine ich ganz simpel beispielsweise

- Stürze mit dem Velo, beim Skifahren, beim Skateboarden, von der Leiter, vom Wickeltisch oder in einer anderen Form;
- Heftige Schläge an den Kopf (z.B. den Kopf am offenen Küchenschrank anschlagen, eine heftige Ohrfeige kassieren, Ball an den Kopf bekommen);
- Kopfbälle beim Fussball machen, ohne die Nacken- und Halsmuskulatur genügend anzuspannen;
- Klassische Unfälle mit dem Auto.

Auch wenn äusserlich vielleicht keine Folgen sichtbar waren oder diese bald verheilten, blieb im Körper ein Schock haften, ein Trauma. Und dieses wird Probleme verursachen, solange es nicht aufgelöst wird. Leider geht es nicht einfach von selbst weg, sondern bedarf meistens der fachlichen Hilfe.

Wie ein solches Trauma entsteht, wie es gelöst werden kann und warum diese Mappe möglicherweise hilfreich sein könnte, soll in der Folge ausgeführt werden.

Entstehung eines Traumas

Wenn ein Lebewesen in eine bedrohliche Situation gerät, stehen ihm eine Reihe von Schutzmechanismen zur Verfügung, die es aktivieren kann. Diese werden nicht von unserem Bewusstsein gesteuert, sondern es handelt sich um automatische Reflexe. Erlebt der Körper einen Aufprall, einen Schlag, eine unvermittelte Überdehnung oder ähnliches, versucht er sich so gut wie möglich zu schützen. Dies gelingt am besten, indem er die Muskulatur anspannt, damit sie einen Schutzpanzer erzeugt. Gleichzeitig läuft je nach Situation noch eine Vielzahl von weiteren Mechanismen. Z.B. kann verhindert werden, dass zu viel Schmerz wahrgenommen wird. Zu diesem Zweck wird manchmal das Bewusstsein vom Körper abgetrennt, man dissoziiert also. Was immer an Reaktion auf den Unfall geschieht: oft wird diese übergangen und die betroffene Person versucht tapfer, den Schrecken einfach „hinunterzuschlucken“ und „normal“ weiterzumachen. Das bedeutet, dass der

missliche Zustand des Körpers übergangen wird, womit dieser die aufgebauten Schutzmechanismen in die Verdrängung schieben muss. Doch damit erschaffen wir uns ein Problem: Dem Körper ist nämlich nicht klar, dass die Gefahr vorbei ist und dass er sich nun entspannen darf. Niemand hat ihm gesagt, dass alles in Ordnung ist. Er wurde ja nicht beachtet. In der Tiefe ist folglich noch immer das Schutzprogramm mit all seinen Reflexen aktiv: sobald der Körper von nun an mit vermehrtem Stress konfrontiert wird, setzt sofort die Notwehr ein. Und das bedeutet: die Muskulatur baut sich zum „bewährten“ Panzer auf. Zudem können Ängste auftauchen bzw. ein Gefühl von Dissoziation entstehen oder anderes mehr. All dies wiederholt sich fortwährend, sobald der Körper mit bestimmten Stressfaktoren in Berührung kommt. Das können spezifische Bewegungen sein, körperliche Anstrengungen, Massagen, aber auch nervlicher Stress. Dieser Teufelskreis kann nur unterbrochen werden, wenn dem Körper klar gemacht wird, dass die Gefahr vorüber ist und er den gespeicherten Stress abbauen kann.

Umgang mit einem traumatisierten Körper

Du hast im vorangehenden Kapitel richtig gelesen: eine Massage, die du eigentlich zu therapeutischen Zwecken aufsuchst, kann deine Probleme vergrößern. Das mag dich wundern. Aber wenn du es vom Gesichtspunkt der Traumatologie aus betrachtest, ist es logisch: löst die massierende Person mit allzu viel Druck das verspannte Gewebe, erkennt dein Körper nämlich, dass hier eine Kraft zum ehemals verletzten Gewebe vordringt. Das ist natürlich eine bedrohliche Situation, womit die Schutzreflexe aufgebaut werden. Die Patientin bzw. der Patient geht dann zwar mit einem gelösten Gefühl nach Hause, wird aber schon sehr bald wieder den Panzer spüren, der sie so plagt. Bei einem traumatisierten Körper muss man sehr gut aufpassen, wieviel Druck möglich ist, um keine Gegenreaktion zu erzeugen. Das benötigt eine hohe Sensibilität und eine gewisse Erfahrung der massierenden Person.

Ganz allgemein ist es essentiell, dass Personen mit starkem Trauma lernen, die Auslöser für ihre Schmerzen zu erkennen. Gerade bei Schleudertrauma gibt es ganz typische Auslöser:

- Heftige Kopfbewegungen;
- Aktivierung durch Beanspruchung des Schulter-/Nackensbereichs mittels Tätigkeiten wie Hanteln heben, Fenster putzen, Kinder aufheben etc.;
- Vibrationen, Erschütterungen (Trampolin springen, Vibrationsplatten, manchmal auch joggen etc.).

Das Trauma lösen

Einführende Gedanken

Leider ist es nicht immer so eindeutig, was genau die Ursache vorhandener Rückenschmerzen ist. Häufig kommen die Leute zu mir und wissen einfach, dass sie von einem chronischen Leiden geplagt werden. Dieses kann unterschiedliche Stellen des Rückens betreffen, häufig auch längere Abschnitte. Manchmal ist die Quelle nicht eindeutig definierbar. In solchen Fällen finde ich nicht selten ein uraltes Schleudertrauma. Die Destabilisierung des Nackens hat aber dazu geführt, dass mit der Zeit der ganze Rücken in eine Schiefelage geraten ist. Folglich gibt es eine Menge Arbeit. Zuerst gilt es, das Trauma selbst zu lösen. Anschliessend muss der gesamte Rücken wieder zu einer Balance zurückfinden, die mit einer entspannten Muskulatur einhergeht. Nicht selten kommen unter dem anfänglich sichtbaren Schleudertrauma noch ältere Unfalltraumas zum Vorschein. Du siehst, liebe Leserin, lieber Leser, eine solche Arbeit kann sehr vielschichtig sein. Aber mit etwas Geduld erreichen wir in den meisten Fällen gute Erfolge, selbst bei schlimmen Zuständen (sofern sie nicht physisch bedingt sind, z.B. durch Bandscheibenprobleme, Arthrose oder ähnliches).

Nun möchtest du natürlich wissen, wie das Trauma gelöst wird, damit du möglichst schnell zu einem normalen Zustand zurückfindest. Doch bedenke: das vorangehende Kapitel habe ich nicht zum Spass geschrieben. Selbst wenn das Trauma gelöst ist, wirst du mit einem Rücken umgehen müssen, der nicht mehr derselbe ist wie vorher. Er wird noch lange Zeit übersensibel auf gewisse Auslöser reagieren. Somit ist er auf eine gute Pflege angewiesen. Regelmässiges Turnen ist sehr hilfreich.

Das Wesen des Traumas

Jede Traumatherapeutin bzw. jeder Traumatherapeut hat ihre/seine eigene Form der Arbeit. Wesentlich ist folgender Aspekt (ich wiederhole kurz das Wesentliche):

Der Körper hat bei einem Unfall oder einer unfallähnlichen problematischen Einwirkung einen Schutzmechanismus ausgelöst, der ihm sein Überleben sichern sollte. Dabei wurde er unterbrochen, weil die betroffene Person aus diesem Ablauf herausgerissen wurde. Dies geschah, weil sie sich selbst dazu entschied (man will tapfer sein) oder weil Hilfskräfte nicht auf ihren Schock eingingen. Somit blieb der Körper in seinem Schockzustand stecken. Er konnte nicht erkennen, dass die Gefahr nun vorüber war. Folglich war es ihm nicht möglich, die aufgebaute Schutzmassnahme mit der extra hierfür aktivierten Energie abzubauen. Diese Aktivierung wurde in die Verdrängung geschoben, damit die Person trotz allem weiter funktionieren konnte. Aber sobald sich der Körper in irgendeiner Form bedroht fühlte,

wurde das ganze Schutzmuster wieder aktiv. So reichte möglicherweise ein erhöhter Stresspegel im Nervensystem aus, um die Muskulatur zum Panzer werden zu lassen. Bei unserer heutigen Lebensweise ist einsichtig, dass eine solche Person ziemlich stark leidet.

Wie würde ein günstiger Verlauf eines Unfallopfers aussehen? Sobald die problematische Einwirkung auf den Körper stattfindet und der Schreck bzw. Schock eintritt, muss man sich Zeit lassen. Häufig ist man zuerst wie erstarrt. Anschliessend beginnt man zu schwitzen, zu frieren, zu zittern, zu weinen oder anderes. Leider schämt man sich dann und klemmt diese Reaktion ab. Aber genau das ist falsch. Man muss dem Körper Zeit geben, die aufgebaute Spannung wieder abzubauen. Zudem ist es wichtig, sich zu vergewissern, dass alles noch intakt ist und man sich bewegen kann. Wenn der Schädel brummt, muss man abwarten, bis dieser sich besänftigt. Es ist wichtig, dass man innerlich wieder in einen ruhigen Zustand kommt. Schafft man es nicht alleine, soll man sich Hilfe holen, gegebenenfalls den Arzt aufsuchen. So bleibt kein Schock im Körper sitzen, der später sein Unwesen treibt.

Das Lösen des Traumas

Die Aufgabe der Therapeutin bzw. des Therapeuten ist es nun, dem Körper klar zu machen, dass die Gefahr vorbei ist und ihn dazu zu bewegen, die gestauten Energien abzubauen. Es muss also dafür gesorgt werden, dass die Schutzmechanismen nicht mehr aktiviert werden. Zudem müssen die Betroffenen lernen, am Anfang noch sehr vorsichtig mit ihrem Körper umzugehen, damit sich die neu erworbenen gesunden Muster möglichst schnell wieder einschleifen können. Gerade bei Schleudertrauma passiert es zu Beginn gerne, dass bei einer Überlastung die Muskulatur in ihre Schutzmechanismen zurückfällt. Dann brauchen die geplagten Menschen wieder eine kleine Auffrischung mittels einer Therapiesitzung. Doch mit der Zeit schaffen es die meisten, sich zu stabilisieren und ihre neue Lebensqualität zu geniessen.

Die Wirkung der Bilder

Nun bist du sicher gespannt, wie du mittels Bilder körperliche Beschwerden beeinflussen kannst. Im Prinzip ist es sehr einfach. Diese Bilder wirken auf die seelische Ebene ein. Diese Ebene kann uns viel Trost und Wärme spenden, wenn es uns nicht gut geht. Hier sitzt z.B. auch unser Urvertrauen, das uns in Krisen sehr viel Halt zu vermitteln vermag. Gerade wenn wir einen Schock erleiden, müssten wir jemanden haben, der uns fürsorglich festhält und uns vergewissert, dass alles in Ordnung ist, dass wir aufgehoben sind und dass uns nichts passiert. Wenn aber niemand für uns da ist und wir unter Schock stehen, wird es schwierig. In diesem

Moment ist nämlich alles blockiert, auch der Zugang zu unserer Seelenebene und zu unseren heilenden Kräften. Und hier setzen die Bilder an: Sie können den Zugang zu diesen segensreichen Ebenen wieder herstellen und damit von innen her dem Körper helfen zu begreifen, dass die Gefahr vorbei ist, dass er sich entspannen kann und die Schutzreflexe nicht mehr nötig sind. Gleichzeitig ist es sehr wichtig, dass wir alles vermeiden (Überlastungen, ungünstige Bewegungen, Tiefenmassagen mit viel Druck etc.), was diese Schutzreflexe aktiviert, damit der Körper wirklich zur Ruhe kommen kann. Lass dir dafür Gutes zukommen, von dem du weisst, dass es dir hilft (leichte Massagen, gezielte leichte Körperübungen etc.). So baust du ein heilendes Feld auf, durch das die gestauten Energien und die unerwünschten Reflexe abgebaut werden.

Anleitung zur praktischen Arbeit

In der Praxis hat sich folgendes Vorgehen als sinnvoll erwiesen:

1. Beginne mit Bild 1. Arbeite in der Folge mit diesem Bild 5 Tage lang.
2. Betrachte dabei das Bild jeden Tag 1x während 3-5 Minuten. Lass das Bild einfach auf dich wirken. Du musst dabei nichts Spezielles tun. Nach dieser Zeit leg das Bild zur Seite und wiederhole die Übung am nächsten Tag.
3. Wenn es dir nach den 5 Tagen gut geht, nimmst du Bild 2 und fährst mit der Arbeit im gleichen Stil fort: 5 Tage lang, täglich 3-5 Minuten.
4. Fahre mit der Arbeit im gleichen Stil weiter, bis du alle 10 Bilder bearbeitet hast. Bei Problemen lies unten und entscheide, wie du weiterfahren möchtest.
5. **Vermeide während der Arbeit mit den Bildern alles, was die Schutzreflexe und somit die Schmerzen aktiviert.**

Umgang mit Hindernissen und Problemen

Die Bilder berühren tiefe Seelenebenen und bringen damit einiges in Bewegung. Da Traumata die Tendenz haben, sich miteinander zu verbinden, stösst man zeitweise auf eine grosse Ballung von gestauten Energien. Durch das Aufarbeiten eines einzigen Unfalls kann es nämlich passieren, dass eine ganze Anzahl anderer Unfälle, an die man sich gar nicht mehr erinnert, aktiviert wird. Diese müssen nun gleichzeitig bearbeitet werden. Manchmal wird es einem zu viel, womit man den Prozess verlangsamen muss. Du hast folgende Möglichkeiten:

- Wenn du merkst, dass das Betrachten der Bilder bereits zu viel für dich ist, kannst du die Bilder auch einfach an einen Ort legen/hängen, an dem du sie häufig siehst. Wechsle sie dann ganz normal nach 5 Tagen aus. Bei einem zweiten Durchgang der Serie kannst du sie vielleicht aktiv betrachten.
- Wenn du bei einem Bild plötzlich eine starke Reaktion verspürst (Angst, Wut, Aggression oder anderes), leg/häng es an einen Ort, an dem du es häufig siehst. Nimm nun Bild 1 und arbeite so lange mit Bild 1, bis du dich wieder ruhig und ausgeglichen fühlst. Anschliessend nimm die Arbeit mit dem Problembild wieder auf. Wenn du dich dabei nicht gut fühlst, dann überspringe dieses Bild und gehe zum nächsten weiter. Bei einem wiederholten Durcharbeiten der Bilder sieht es vermutlich bereits besser aus.
- Wenn Probleme auftauchen, bei denen du nicht weisst, wie du damit umgehen sollst, kannst du mich kontaktieren (Kontaktdaten siehe Seite 4).

Wenn du mit der ganzen Bilderfolge fertig bist, kannst du den Zyklus nach Bedarf wiederholen. Bei chronischen Fällen kann es Sinn machen, in gewissen Abständen die Mappe immer mal wieder durchzuarbeiten.