

# OSTEOPATHIE und INTEGRATIVE STIMMTHERAPIE

Was möchte ich vermitteln?

Eine Idee vom osteopathischen Denkansatz

Mögliche Zugänge zur Stimme über das Phänomen der Resonanz/Durchlässigkeit

Die **Stimme** ist nötig um **Information** zu transportieren, notwendig für den Dialog mit einem Gegenüber. Und die Stimme ist mehr als Sprache, sie kann auch **Stimmung** vermitteln, also dem gesprochenen (oder gesungenen, geschrieenen) eine zusätzliche Bedeutungsebene mitgeben, so wie Farben bei einer Zeichnung maßgeblich beteiligt sind an dem, was in uns an **Interpretation** entsteht.

WO und WIE drückt sich diese Stimmung des „Instruments Körper“ aus?

WELCHE Strukturen sind daran beteiligt?

## Was ist Osteopathie?

Osteopathie ist für mich angewandte Philosophie, keine Methode.

Das Hauptaugenmerk ist nicht auf die Symptome gerichtet, sondern auf die Funktion des Individuums als Ganzes, ähnlich der Homöopathie und anderer alternativer Verfahren.

Die Osteopathie basiert auf einfachen, allgemein gültigen Prinzipien. Diese wurden vom amerikanischen Arzt A.T. Still vor 120 Jahren zum ersten Mal formuliert und seitdem ständig weiterentwickelt.

Der Name "Osteopathie" beschreibt das ganzheitliche Spektrum des Osteopathen nur ungenügend, weil dabei immer an Krankheiten der Knochen gedacht wird. Still selbst schrieb später dazu: "Das ist ein schwerer Irrtum. Ich dachte an den Knochen als Ausgangspunkt pathologischer Syndrome. Daraus entstand dann aus „osteon“ und „pathos" die Verbindung „Osteopathie".

## **Kurze Geschichte der Osteopathie**

Andrew Taylor Still (1828 – 1917) begründete die Osteopathie als Reaktion auf den Mangel an Kenntnissen der damaligen Schulmedizin.

Machtlos hatte er als Arzt mit ansehen müssen, wie seine erste Frau und vier seiner Kinder an Krankheiten starben. Deshalb suchte Still nach einem neuen Verständnis von Gesundheit, von Krankheit, vom menschlichen Körper und von dem, was Medizin sein sollte. Seine grundlegenden Einsichten bilden bis heute das Fundament der osteopathischen Medizin: Die Betrachtung des Organismus als Einheit, die Bedeutung der lebensnotwendigen Mobilität aller Gewebe im Körper, seine Fähigkeit zur Selbstregulierung und der enge Zusammenhang von Struktur und Funktion aller Teile.

Seit Stills Zeit hat sich die Osteopathie weiterentwickelt und ist um wesentliche Bereiche ergänzt worden. Anfang des Jahrhunderts erreichte die Osteopathie England, in den fünfziger Jahren gelang sie nach Frankreich. Inzwischen gehört die Osteopathie in den USA und in einigen europäischen Ländern (England, Belgien und Frankreich) zu den bewährten und allgemein anerkannten Formen der Medizin.

# Wie arbeitet der Osteopath?

## **Der Befund:**

Am Beginn steht eine ausführliche Untersuchung. Dazu gehört eine **Anamnese**, die neben den aktuellen Beschwerden auch den "Werdegang" des Patienten beinhaltet, von der Geburt bis heute, Unfälle und Krankheiten, Besonderheiten im familiären Umfeld usw.

Der zweite Teil der Untersuchung besteht aus einem **Tastbefund**, bei dem alle Gewebe und auch energetische Aspekte beurteilt werden.

Bei diesem Tastbefund werden Spannungszustände und Unbeweglichkeiten gesucht.

Es gibt 3 Hauptgründe für veränderten Spannungszustand eines Gewebes:

- mechanische Einflüsse, Bsp. Schleudertrauma
- metabolische Einflüsse (Stoffwechsel), Bsp. Ernährung, Vergiftungen
- emotionale Einflüsse, Bsp. Angst

Immer treten mehrere dieser Einflüsse gleichzeitig auf. Es gibt keinen Spannungszustand ohne Beteiligung unserer emotionalen Ebene, und auch keine Spannung ohne Veränderung der Metabolik.

Die daraus entstehenden Spannungsveränderungen manifestieren sich in folgenden Ebenen des Organismus

### 1. strukturell

die myofasciale (Muskeln und Fascien)

die viszerale (alle Organe)

die Membranen (mechanische Aspekte des Gehirns und Rückenmarks und seiner "Ausläufer" im Körper)

die Craniosakrale Ebene (Motilität des Nervensystems und seiner Hüllstrukturen)

die Flüssigkeiten (v.a. extra/intrazellulär) , Ort der Erinnerung

### 2. psychisch

#### **Erklärung zur Craniosakralen Ebene:**

Mechanisch betrachtet ist der Schädel kein starres Ding, sondern die einzelnen Schädelknochen sind entlang der Suturen gegeneinander beweglich. Diese Beweglichkeit bleibt bis ins hohe Alter zumindest als Elastizität erhalten.

Die Anheftungen der Dura Mater im inneren des Schädels, an der oberen HWS und im Sakrum und Coccygis stellen einen mechanischen Zusammenhang zwischen Cranium und Sakrum dar.

Der Liquor wird nicht kontinuierlich produziert, sondern in Wellen, durchschnittlich 8-12 Zyklen pro Minute, wobei dieser Rhythmus unabhängig von Atmung und Herzschlag ist. Diese Wellen übertragen sich auf den knöchernen Schädel und über die Dura auf das Sakrum. Da aber ca 10% des Liquors in die Peripherie transportiert werden und von dort mit der Lymphe zurückkehren ist dieser Rhythmus nicht nur Craniosakral, sondern im ganzen Organismus palpierbar.

Unter Umständen dient er zur Synchronisation des gesamten Organismus.

Bei der Palpation wird die „primäre Läsion“ gesucht, wobei damit die im Moment wichtigste Läsion gemeint ist. Diese zeigt sich durch die größte Rigidität.

## **Die Behandlung:**

Durch Loslassen der traumatisierenden Energie wird mehr Freiheit möglich, das „in Resonanz gehen“ erleichtert, d.h. unsere Wahrnehmungsfähigkeit verbessert.

Das Trauma, das den Spannungszustand des Gewebes verändert hat, ist als Abdruck (ähnlich einer Erinnerung) im traumatisierten Gewebe gespeichert, es ist ein Abdruck der verletzenden Energie vorhanden.

Als Beispiel bediene ich mich gerne der Psyche:

Wird man beleidigt, verletzt, so kann man das verzeihen – und damit ist es erledigt, man ist heil geblieben;

oder man kann nicht oder nicht ganz verzeihen: sobald man wieder an die Situation oder an den Täter erinnert werden, steigt das Empfinden des beleidigt seins, die Verletzung, wieder auf – und zwar nicht nur abstrakt im Kopf, sondern mit allen dazugehörigen körperlichen Reaktionen.

Genauso reagiert das Gewebe auf einen Schlag, eine Vergiftung oder emotionale Energie.

### **Behandlungsziel:**

Beendet ist die Behandlung für mich nicht durch die Symptomfreiheit des Patienten (diese könnte ja nur die Folge der verbesserten Kompensationsfähigkeit sein), sondern erst wenn der Palpationsbefund keine primäre Läsion mehr zeigt, oder wenn auch nach mehrmaliger Intervention keine Veränderung des Befunds eintritt.

In der osteopathischen Behandlung ist das Loslassen von Spannung immer dem Trainingsaspekt, dem Spannungsaufbau, vorzuziehen. Dadurch kann die Kraft, die allem Lebendigen innewohnt, effizienter zur Wirkung gelangen.

Mit anderen Worten: Erst wenn ich eine Belastung nicht loslassen kann oder will, muss ich auf den Kraftaufbau, das „mehr aushalten Können“, zurückgreifen.

## Grundlagen der Osteopathie

Viele meiner Erklärungsversuche sind Modelle und ich erhebe keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Ein Modell muß gut genug sein, um einen erfolgreichen Behandlungsansatz zu formulieren, die Zusammenhänge in lebenden Organismen sind aber vermutlich zu kompliziert, um jemals vollständig verstanden zu werden.

( Wie das Bohr'schen Atommodell. Dieses reicht bis heute aus, um viele Phänomene der Physik zu erklären. Trotzdem wissen wir, daß es eben ein Modell ist, und nicht der Wirklichkeit entspricht.)

Still hat in seinen Schriften kein geschlossenes theoretisches Konzept der Osteopathie hinterlassen. Es findet sich aber alles, was unserem heutigen osteopathischen Handeln als Basis dient. Die Grundlagen der Osteopathie sind in seinen Werken entwickelt. Nachfolgende Generationen erarbeiten die praktische Umsetzung seiner Überlegungen bis heute weiter und beschreiben anatomisch-physiologisch-biomechanische Zusammenhänge auf präziser Ebene. Still unterschied weder zwischen parietaler und visceraler Osteopathie, noch fand das craniosacrale System in seinen Schriften Erwähnung.

Ich verstehe den Werdegang der Osteopathie bis heute als Weiterentwicklung der Ideen Andrew Taylor Stills, der das Grundgerüst und geistige Konzept der Osteopathie erarbeitete und die erste Schülergeneration ausgebildet hat.

## **Die Kompensationsfähigkeit**

Das ist die Fähigkeit, nicht optimal arbeitende Systeme (*Läsion*) zu unterstützen, indem an anderer Stelle eine Funktionsanpassung (*Kompensation*) stattfindet. Die Kompensation bedeutet eine Belastung im kompensierenden System, u.U. sogar eine Überlastung. Kompensation ist innerhalb einer Ebene (z.B. des Körpers) aber auch in ein oder mehreren anderen Ebenen möglich.

*Symptome*, Krankheitszeichen, entstehen erst, wenn die Kompensationsfähigkeit des Individuums erschöpft ist.

Kompensation findet im gesunden Organismus immer statt, wenn eine Lösung (eine Heilung) der Läsion im Moment nicht möglich ist. Dies ist ein wichtiger Schutzmechanismus, der nur wirksam arbeiten kann, wenn ein guter Informationsaustausch zwischen allen Systemen gewährleistet ist. Dann kann die Kompensationsfähigkeit eine schwere Verletzung auch verhindern, da die schädliche Energie umgelenkt wird in Bereiche, die mehr Ressourcen haben.

### **Wie weit der Gedanke der Kompensationsfähigkeit gefaßt werden muß, möchte ich im folgenden Beispiel verdeutlichen:**

Kommt ein Mensch auf die Welt, ist er vielleicht symptomfrei, aber deswegen nicht gesund, also nicht im idealen Gleichgewicht aller Systeme.

Im Laufe des Lebens kommt nun einiges dazu, z.B. ein Sturz vom Wickeltisch, eine Infektion über verunreinigtes Trinkwasser, Scheidung der Eltern, usw.

Irgendwann ist die Toleranzgrenze überschritten, es entstehen Symptome – z.B. Bauchschmerzen morgens vor dem Schulegehen.

Genauso kann aber ein guter Freund, eine neue Beziehung der Mutter mit gutem Kontakt des Stiefvaters zum Kind, gute ausgewogene Ernährung oder anderes ausreichen, daß es noch nicht zum Überschreiten der Toleranzgrenze kommt, d.h., die Kompensationsfähigkeit ist nicht überfordert.

## **Die Resonanz oder Durchlässigkeit**

Der Zustand bestmöglichen Informationsaustausches von einer Ebene zur anderen, ist der Zustand der *Resonanz*.

Wenn der Resonanzkörper der Gitarre mit der schwingenden Saite in Resonanz geht, ist das mögliche Maximum des Informationsaustauschs geschehen.

Im Körper bedeutet das, daß jede Zelle so frei wie möglich schwingen können muß. Genauso auch jeder Körperteil.

Jede Spannung, jedes Festhalten, jedes „nicht Loslassen können, wollen“ vermindert unsere Möglichkeit „in Resonanz zu gehen“, d.h. mitzuschwingen, im Einklang zu sein. Dadurch wird die Kraftübertragung durch unseren Körper hindurch blockiert – es gibt plötzlich ein „Zuviel“ und ein „Zuwenig“, eine Mehrbelastung und eine Schwäche (immer ist Beides gleichzeitig vorhanden).

**Unsere Stimme greift auf unsere Resonanzfähigkeit direkt zu.**

## **Prinzipien von A.T. Still:**

### **1. Leben ist Bewegung,**

weil Leben sich durch Bewegung ausdrückt.

Sogar der Stein, der vom Berg hinunter rollt, hat etwas Lebendiges. Denn er kann wiederum anderes in Bewegung setzen und auf Molekularer Ebene bewegt er sich, je nach Temperatur, mehr oder weniger.

Der Mensch lebt Dank der Möglichkeit, Bewegungen auszuführen. Es handelt sich dabei nicht nur um die offensichtlichen Bewegungen von Gelenken, sondern auch um feine, rhythmische und unbewusste Bewegungen von beinahe allen Körperstrukturen und Organen. Der Rhythmus der Lunge und des Herzens ist allen bekannt, aber auch die Peristaltik des Darmtraktes, die Bewegungen des Blutes, der Lymphe sowie der Hirnflüssigkeit gehören dazu. Jede dieser körperlichen Strukturen hat seine eigene Bewegung.

So legen die Nieren pro Tag eine Wegstrecke von 600m zurück, bei jedem Atemzug je 1.5 cm, wobei die korrekte Beweglichkeit aller umgebender Strukturen (Diaphragma, Rippen, Nierenarterien, Innervation, Fascien) und der Bewegungsimpuls Voraussetzung ist.

Deshalb ist die Spannung oder Rigidität, die Unbeweglichkeit als Ausdruck fehlender Lebendigkeit oder Vitalität, die eigentlich entscheidende Störung.

Die Symptome eines Patienten sind nur Ausdruck davon, daß es eine Unfähigkeit zur Anpassung an die Umwelt gibt.

## **2. Der Organismus verfügt über ein System der selbstregulierenden und selbstheilenden Kräfte.**

Von Gesundheit sprechen wir, wenn ein Gleichgewicht besteht zwischen den von innen und außen auf den Organismus einwirkenden Einflüssen und dessen Fähigkeit auf solche Einflüsse sinnvoll zu reagieren. Ist dies nicht der Fall, meldet der Körper dies durch Symptome vielfältiger Art, die Krankheitszeichen.

Als naturheilkundlich denkender Therapeut suche ich bei meiner Arbeit die selbstregulierenden Kräfte zu fördern, damit der Organismus gesunden kann.

Das Grundverständnis für das System der Selbstheilungskräfte auf der körperlichen Ebene ergibt sich aus der Betrachtung der Physiologie des Bindegewebes. Die Immunologie hat uns mit ihrer Forschung die Bausteine zum Verständnis geliefert. Naturheilkundlich denkende Wissenschaftler haben Verknüpfungen geschaffen – Pischinger, Reckeweg, Heine sind bedeutende Forscher, die in den vergangenen Jahrzehnten die Grundlagen der biologischen Medizin ausgehend von der Physiologie des Bindegewebes erforscht und beschrieben haben (Matrixforschung). Die Osteopathie wirkt mit ihrer subtilen Einwirkung auf die Spannungsverhältnisse der Gewebe unmittelbar auf die beschriebenen Systeme.

## **3. Das Gesetz der Arterie („die Rolle der Arterie ist absolut“)**

Ohne eine entsprechende Versorgung des Gewebes mit Nährstoffen, bzw. Entsorgung von Stoffwechselprodukten ist keine Selbstregulation möglich.

Die Arterie ist jene Struktur, über welche die Kraft zur Zelle kommt, die nötig ist um den Bewegungsimpuls umzusetzen.

Blut als „Saft des Lebens“, Arterie als „Lebensader“

## **4. Das Prinzip der Globalität**

Anatomisch wie physiologisch sind alle Körpergewebe und Systeme miteinander verknüpft.

Veränderungen an einem Gewebe des Körpers können vielfältige Auswirkungen sowohl lokal, als auch systemisch nach sich ziehen. Die Osteopathie versucht die Zusammenhänge individuell zu verstehen und dieses Verständnis in der Behandlung umzusetzen.

## **5. Der Zusammenhang zwischen Struktur und Funktion**

Fehlfunktion verändert die Struktur, da diese sich an die geforderte Funktion anpasst. So ist eine knöcherne Randzacke am Wirbelkörper (oder ein Knötchen auf dem Stimmband) die, vom Organismus aus betrachtet, bestmögliche Anpassung an bestehende Belastungsverhältnisse.

Umgekehrt ist ein arthrotisch verändertes Gelenk auch in seiner Funktion verändert.

Schleimhaut hat die Funktion, Feuchtigkeit abzugeben, z.B. um die Atemluft anzufeuchten. Wird diese Aufgabe ungenügend erfüllt, ist eine Mögliche Reaktion des Körpers die Vergrößerung der Schleimhautoberfläche, es bilden sich Polypen.

Der Osteopath bemüht sich, die Zusammenhänge zwischen funktioneller Dysregulation und Dysfunktionen der Struktur aufzudecken und versucht die funktionelle Dysregulation zu beeinflussen – mit dem Ziel, wiederum eine bessere Anpassung der Struktur zu erreichen.

## **Beobachtung der Haltung:**

Wo ist zuviel an Spannung, wo zuwenig?

Wo ist eine gute, kräftesparende Anpassung an die Schwerkraft, wo nicht?

Wie ist die Verteilung AP (vorne/hinten)?

Wie ist die Symmetrie?

Wie durchlässig ist jemand im Stehen, wie im Liegen?

## **Prinzipien der Veränderung:**

### **Direkte Techniken:**

Dabei wird direkt gegen die Restriktion vorgegangen. Im Idealfall wird sowohl die Richtung als auch die Kraft der Läsion genau umgedreht.

Oft scheitert der Erfolg an der „Schutzhaltung“ des Gewebes, der zusätzliche Stress während der Behandlung führt zu einem dagegen Halten, u.U. sogar zu einer verstärkten Läsion.

### **Indirekte Techniken:**

Hier wird die Läsion verstärkt, also in Richtung der vorhandenen Spannung zusätzliche Kraft aufgebracht. Das Gewebe wird *kompaktiert*.

Dabei kann man sehr Gefühlvoll dosieren, sodaß kein „sich Wehren“ provoziert wird. Bleibt Gewebe lange genug im dadurch künstlich entspannten Zustand, wird der Stress des Traumas „vergessen“.

Dieser Moment ist mit einiger Übung sehr gut wahrzunehmen, ein weich und warm werden der Gewebe zeigt den verbesserten Flüssigkeitshaushalt an.