

Osteopathische Imagination – ein Weg zur osteopathischen Selbstbehandlung

Hartwig Liedtke

Zusammenfassung

Die Osteopathische Imagination (OI) ist ein Erfolg versprechender Weg für eine osteopathisch geschulte Person, sich im Falle eigener Schmerzen oder Krankheit selbst zu behandeln. Während in der Osteopathie üblicherweise Techniken verwendet werden, die über den Körper zentralnervöse Prozesse ansprechen und darüber die Selbstheilungskräfte des Organismus stimulieren, geht die OI den umgekehrten Weg. Osteopathische Verfahren werden je nach Beschwerdebild und Leiden imaginiert, um sich selbst zu heilen, ohne den Körper oder Körperteile zu bewegen. Um erfolgreich zu sein, sollte der Osteopath erfahren sein, fundierte anatomische Kenntnisse besitzen und über eine starke Willenskraft mit ausreichender Konzentrationsfähigkeit verfügen.

Schlüsselwörter

Osteopathische Selbstheilung, Feldenkrais, Bandscheibenprolaps, Rückenschmerzen, Spinalkanalstenose, Ischiasnerv, Ischialgie, Becker-Technik

Abstract

Osteopathic Imagination (OI) is a promising way for a person trained in osteopathy to treat himself in case of pain or illness. Usually osteopathic techniques are used to influence the central nervous system via body treatment in order to stimulate the self-healing abilities of the organism. OI chooses the opposite way. Depending on what kind of illness or pain prevails, osteopathic procedures are imagined for treatment without moving the body or parts of it. To be successful the osteopath should be experienced, he should have good anatomical knowledge and a strong will with sufficient power to concentrate.

Keywords

Osteopathic self-treatment, Feldenkrais, disc prolapse, back pain, spinal stenosis, sciatic nerve, sciatic pain, Becker technique

Einleitung

Die Osteopathie ist ein wirksamer Weg, um Patienten Linderung oder sogar Heilung zu verschaffen. Was aber, wenn die Osteopathin oder der Osteopath selbst zum Leidenden wird und sich das schulmedizinische Repertoire erschöpft hat? Welcher Osteopath hat sich in solchen Momenten nicht einmal gewünscht, selbst von einem Kollegen, wenn nicht gar von sich selbst behandelt zu werden. „Die Osteopathische Selbstbehandlung“, das schöne Büchlein von Thomas Seebeck [1], gibt reichlich praktische Anleitungen. Was aber, wenn man sich dort nicht wiederfindet, die persönliche Leidensgeschichte, die individuellen Beschwerden dort nicht beschrieben werden? Dann kann der erfahrene Osteopath sich selbst behandeln, ausschließlich mit der Kraft seiner Gedanken. Er imaginiert den osteopathischen Behandlungsablauf und therapiert sich selbst.

Osteopathische Imagination

Der Osteopath hat im Rahmen seiner langjährigen Aus- und Weiterbildung in Verbindung mit der kontinuierlichen praktischen Umsetzung und Korrektur seines Wissens individuelle (Be-)Handlungsabläufe entwickelt. Mit jedem Krankheitsbild modifiziert er sein therapeutisches Vorgehen. Positive Ansätze werden nuanciert, erfolgreiche Techniken werden vertieft. So entwickelt jeder Osteopath seine eigene „Handschrift“. Allen gemeinsam aber ist ihr therapeutisches Vorgehen, wenn sie über das Berühren und Manipulieren des Patienten Einfluss auf die Verknüpfungen des Körpers mit dem zentralen Nervensystem nehmen. Unbestritten ist die Wirkung des osteo-

pathischen Vorgehens auf die entsprechenden Repräsentanzen/Zentren im Kortex oder Großhirn.

Andererseits ist es möglich, nur mit der Kraft der Gedanken periphere Körperregionen anzusprechen und zu beeinflussen. Gerald Hüther: „Das Gehirn ist auf das Engste mit dem Körper verbunden.“ [2] In zahlreichen Experimenten und Fällen wurde das bestätigt. Unter anderem konnte gezeigt werden, dass allein das mentale Ansteuern einer Muskelgruppe (z.B. des Bizeps) ein elektromyographisches Potenzial auslösen kann, ohne den Muskel aktiv zu bewegen. Ein beidseitig armamputierter 22-jähriger Mann konnte sogar seinen Führerschein machen, weil er mit Gedanken seine Prothesen zu steuern gelernt hatte [3]. Imaginative Verfahren sind seit Langem ein fester Bestandteil in der Psychotherapie [4]. Erfahrene Anwender der Feldenkrais-Methode halten die Imagination einer Übung für mindestens ebenso wirksam wie die tatsächlich durchgeführte Bewegung [5].

Warum soll es also nicht auch möglich sein, sich auf bestimmte Bereiche des Körpers oder Organe zu konzentrieren, diese gedanklich anzusteuern und schließlich mithilfe der Imagination komplexe Bewegungsmuster oder Behandlungsabläufe zu visualisieren, um sich osteopathisch selbst zu therapieren, ohne den Körper oder Körperteile aktiv zu verlagern, zu drehen, schieben, ziehen oder zu drücken? Quasi „be-denken“, statt behandeln.

Behandlungsvoraussetzungen

Die Osteopathische Imagination (OI) ist für Laien ohne osteopathische Kenntnisse weniger geeignet. Diese Therapieform ist in mehrfacher Hinsicht eine He-

rausforderung. Ziel ist es, die betroffenen Körperteile anzusprechen, die Eigenbewegung des Gewebes ebenda zu registrieren und zu aktivieren.

Die Imagination erfordert ungeteilte Aufmerksamkeit und maximale Konzentration. Sie ist sehr ermüdend, schnell schweifen die Gedanken ab. Die Selbstbehandlung sollte mit geschlossenen Augen erfolgen. Hilfreich kann eine Augenbewegung in die Richtung der imaginierten Lageposition sein. Die zu wählende osteopathische Technik sollte man von der Dauer der Konzentrationsfähigkeit abhängig machen. So können anderthalb Minuten bei Counterstrain unendlich lang erscheinen. Gute anatomische Kenntnisse und ein räumliches Vorstellungsvermögen sind Grundvoraussetzungen für das Gelingen der Osteopathischen Imagination.

Es ist ein gutes Gefühl, die Kraft seiner Gedanken zu spüren. Es macht Spaß, Geist und Körper eng miteinander zu verknüpfen. Osteopathische Imagination mag vielleicht eine Antwort des Westens auf traditionelle asiatische Meditationsformen sein.

Diagnostik

Wie wäre das Vorgehen bei einem Patienten, der mit den Beschwerden des Osteopathen in die Praxis käme? Der Therapeut untersucht sich mit einem Ganzkörperscan. Dazu schließt er seine Augen, um sich beim mentalen Abtasten besser konzentrieren zu können. Der Ort der höchsten Spannung, des Schmerzes oder der maximalen Dysfunktion ist schnell gefunden, denn gesunde Organe/Regionen spürt man in der Regel nicht.

Therapie

Welche osteopathische Technik gewählt wird, um sich selbst zu behandeln, kann nicht Gegenstand dieses Artikels sein, zu individuell ist das Beschwerdebild, der Leidensdruck, die Persönlichkeit und Stärke, der Wis-

sensstand und Erfahrungsschatz, die Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit des Osteopathen/Patienten in Personalunion. Theoretisch ist die Imagination auf jede Technik übertragbar. Auch hier mag ein direktes oder ein indirektes Vorgehen oder die Kombination von beidem hilfreich sein. Ein Therapiewechsel ist schließlich ohne Aufwand und blitzschnell vollzogen.

(Mental) Myofascial Release (MMFR) ist ein guter Einstieg. Je nach Belieben und der Vorstellungskraft kann man inhärente Bewegungen des Gewebes erfühlen und akzentuieren. Andererseits kann man sich auch die palpierenden Hände eines virtuellen Osteopathen vorstellen, wie sie an der Körperoberfläche wirken. Genauso gut vermögen diese Hände aber auch im Körperinneren Organe unmittelbar und viel präziser zu manipulieren, als dies im Therapiealltag möglich wäre. Je nach Bedarf dürfen diese imaginären Hände mal riesig erscheinen, zum Beispiel für die gleichzeitige Behandlung beider Lungenflügel, und mal klein und winzig, wenn es um die Osteopathie an zarten Strukturen geht. Mitunter dürfen auch mehr als nur zwei Hände zum Einsatz kommen oder man arbeitet mit imaginären Modellen in Form von Säckchen oder Beuteln, mit deren Hilfe man unliebsame Strukturen herausbefördern will.

(Mentale) Muskel-Energie-Technik (MMET) erfordert den körperlichen Einsatz in Form von Spannung und Entspannung; hierbei wird mit isometrischen Muskelkontraktionen gearbeitet. Allein der Gedanke an das Drücken oder Ziehen einer Körperregion ist ausreichend, um ein Erregungspotenzial im Muskel nachzuweisen (s.o.). Erleichtert wird die Konzentrationsleistung durch die Muskelaktivität, weil das Sensorium durch das motorische Zentrum entlastet wird; nach Belieben kann eine dem schmerzhaften Gewebe innewohnende Bewegung mit der MMET verknüpft werden.

Counterstrain erfordert neben der mental sehr anstrengenden, virtuellen Lagerung die maximale Konzentration von mindestens einmal 90 Sekunden.

Kraniosakrale Techniken sind ein dankbares Feld für die Osteopathische Imagination. Die häufig praktizierte Visualisierung von Spannungen während der Behandlung eines Patienten hilft dabei, eigene Dysbalancen im Kopf oder Halswirbelbereich abzubauen, verklebte Suturen zu lösen oder einzelne Hirnareale zu dämpfen oder zu stimulieren.

Facilitated Positional Release (FPR) ist noch kräftezehrender als Counterstrain, weil es durch die Imagination der verschiedenen Lagepositionen maximale Konzentrationsfähigkeit erfordert.

Wirbeldrehen mit modifizierter Becker-Technik [6] ist dagegen eine dankbare Konzentrationsübung. Das schmerzhafte Wirbelsegment ist schnell erfüllt. Schon gleich nach der mentalen Fokussierung auf diesen Bereich beginnt das Gewebe zu arbeiten. Begleitet man diese inhärenten Bewegungen, akzentuiert und verstärkt sie, erreicht man ggf. über einen Stillpoint verhältnismäßig schnell eine Linderung seiner Beschwerden.

Die Phantasie in der Osteopathischen Imagination (OI) liefert große Spielräume. Das ist übrigens der große Vorteil gegenüber einem „konventionellen“ osteopathischen Vorgehen. Alle Organe dürfen vergrößert oder geschrumpft werden. Die Schwerkraft spielt keine Rolle. Die Lagerung, oft ein Problem, bedarf keiner besonderen Beachtung. Anatomische Grenzen existieren nur bedingt. Man benötigt nichts außer sich selbst, einem bequemen Bett und die Kraft eigener Gedanken.

Fazit

Die Osteopathische Imagination (OI) ist eine Möglichkeit für den Osteopathen oder die Osteopathin, sich selbst ohne großen Aufwand nur mithilfe der Vorstellungskraft und Erfahrung Linderung der eigenen Beschwerden zu verschaffen. Der Erfolg der Eigentherapie wird beeinflusst durch zahlreiche Faktoren: das Beschwerdebild, den Leidensdruck,

die Persönlichkeit und Stärke, den Wissensstand und Erfahrungsschatz, die Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit. Die OI verlangt ungeteilte Aufmerksamkeit und Konzentration.

Selbst wenn man dieser osteopathischen Behandlungsvariante mit Skepsis begegnen sollte, ist es allemal einen Versuch wert, zumal man mit einem erholsamen Schlaf belohnt wird.

Korrespondenzadresse:

Dr. med. Hartwig Liedtke
Hochstadenstr. 15
50674 Köln
dr.liedtke@koeln.de
www.chirurg-koeln.de

Literatur

- | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>[1] Seebeck T (2014) Osteopathische Selbstbehandlung. Lotus-Press, Lohne</p> <p>[2] Hüther G (2014) Die Macht der inneren Bilder. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen</p> <p>[3] Müller-Lissner A (2010) Zeit Online, Tagesspiegel. Mit den Gedanken Prothesen steuern.</p> | <p>[4] Singer J, Pope K (Hrsg.) (1999) Imaginative Verfahren in der Psychotherapie. Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften. Junfermann, Paderborn</p> <p>[5] Reddemann L (2007) Imagination als heilsame Kraft. Klett-Cotta, Stuttgart</p> | <p>[6] Liedtke H (2016) Wirbeldrehen mit modifizierter Beckertechnik. Osteopathische Medizin 17 (2): 26–28</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|