



> Psychologie



## Wenn Ihr Rücken zu viel trägt

Rückenschmerzen zeigen auch psychische Belastungen an

Maik hat sich mit der eigenen Anwaltskanzlei viel vorgenommen. Er möchte Klienten gut und qualifiziert beraten und Freiräume nutzen. Natürlich wollte er alles perfekt machen, sein Büro sollte die Kunden ansprechen, der Internetauftritt professionell und der Empfang im Gemeinschaftsbüro seriös-gediegen sein. Als sich nach einigen Monaten Rückenschmerzen einstellten, nahm Maik sich vor, wieder mehr Sport zu machen. Schließlich arbeitet er ja in einem sitzenden Beruf...

Mit Freunden geht er ins Fitnessstudio, dies lässt sich sehr gut mit seinen Arbeitszeiten vereinbaren und die Trainer achten auf eine Gelenkschonende Umsetzung der Übungen an den Geräten. Doch Maiks Rückenschmerzen werden schlimmer, er greift zu Schmerzmitteln, damit er den Tag in der Kanzlei übersteht. Als diese nicht mehr anschlagen, geht er zum Arzt. Der untersucht ihn gründlich und findet keine Schädigungen des Skeletts oder der Muskulatur. Er fragt Maik nach psychischen Belastungen. Quatsch, meint dieser und geht.

Zu Hause wird er nachdenklich und überlegt, wann die Rückenschmerzen begonnen haben. Rückblickend stellt er fest, dass die Schmerzen begannen, seit er die eigene Kanzlei besitzt und den Druck der Selbstständigkeit spürt. Die Verantwortung für seine Mandanten und Mitarbeiter setzt ihm zu. Er hat zunehmend Angst, deren Erwartungen nicht gerecht zu werden. Jeder Gerichtstermin wird für ihn zu einer unendlichen Belastung. Maik weiss nun, dass er etwas ändern muss.

Maik entscheidet sich, die Selbstständigkeit aufzugeben. Er heuert in der Rechtsabteilung eines großen Wirtschaftsunternehmens an. Die Rückenschmerzen gehen nach und nach weg, ohne dass Maik weiter Zeit im Fitnessstudio investiert. Allein die geregelten Arbeitszeiten und das geregelte Einkommen nimmt die Last von seinen Schultern. Als sein Chef ihm nach einigen Monaten bittet, einen Rechtstreit zu übernehmen und das Unternehmen beim Gericht zu vertreten, freut er sich darauf.

Rückenschmerzen können körperliche Ursachen haben. Fehlstellungen im Skelett, einseitige Belastungen der Muskulatur, Verkühlung oder mangelnde Bewegung können der Auslöser für Schmerzen sein, die sich durch Krankengymnastik, Massagen, Wärmebehandlung oder gezieltes Rückentraining beheben lassen. Sind die Ursachen aber in belasteter oder verletzter Psyche zu finden, ist die Diagnose nicht so einfach. Rein statistisch ist inzwischen jede dritte Rückenerkrankung auf psychische Belastungen oder Erkrankungen zurückzuführen. Stress am Arbeitsplatz, Belastungen im sozialen oder familiären Umfeld oder außergewöhnliche Herausforderungen steigern deutlich das Rückenschmerzrisiko. Bei andauernden Beschwerden schlägt der Schmerz nicht nur aufs Gemüt, der Körper merkt sich den Schmerz, und die Leiden können chronisch werden.

### Wie kommen Sie raus aus dem Kreislauf?

Daher: Spüren Sie Ihre persönlichen Belastungen auf. Vielen Patienten helfen Yoga oder Autogenes Training, ihre innere Balance wiederzufinden. So wird nicht nur die Seele gestärkt, sondern auch der Rücken. Und ein starker Rücken kann temporären Belastungen standhalten, wenn danach wieder die Balance in Ihrem Leben stimmt.

Maik hat ein Buch geschrieben und über sein „Gefangensein“ in seinen Lebenszielen berichtet. Er weiß, dass die Selbstständigkeit nicht sein Weg war. Jetzt nutzt er seine neu gewonnene Energie für die Beratung von Stress und Rückenschmerz geplagten Menschen, um ihnen zu helfen, die wahren Ursachen ihrer Rückenschmerzen zu entdecken. ©



**DIE AUTORIN**  
Die ehemalige Personalleiterin Isabell C. Krone ist Unternehmensberaterin, Trainerin und Coach. Daneben arbeitet sie als Dozentin an der Fachhochschule Ostfalia.

FOTO: REBE HAHN | ILLUSTRATION: SANDRA SCHIMMANN