

Osteopathie und Selbstheilungskräfte

Annäherung an ein Verständnis der langfristigen Wirkungen von Osteopathie

Von Cedric Freiesleben

Warum wirkt Osteopathie über den Moment der Behandlung hinaus?

Die in der Osteopathie verwendeten manuellen Einwirkungen wirken als solche schon spürbar über den Moment der Behandlung hinaus - etwa so, wie ein neu austariertes Mobilé noch weiterschwingt, auch nachdem der Austarierende seine Hände schon zurückgenommen hat.

Ein wesentlicher Teil des durch Osteopathie ausgelösten ausgleichenden Geschehens scheint allerdings - nach übereinstimmender Wahrnehmung vieler Osteopathen - weniger durch direktes Einwirken des Osteopathen zu entstehen als durch nachhaltige, oft zeitversetzt sich entwickelnde Reaktionen im Organismus des Behandelten auf die Osteopathie - Behandlung. Insbesondere gilt dies für die sehr fein dosierten Techniken in der CranioSacralen Osteopathie.

Kann ich die selbstregulative Wirkung von Osteopathie als Behandelte selbst spüren?

Andrew Taylor Still postulierte als einen Grundgedanken der Osteopathie ein selbstregulatives Ausgleichsgeschehen im Organismus. Für den Behandelten ist oftmals schon während der Behandlung deutlich spürbar, dass sich eine fein-subtile Bewegung oder Mikrobewegung einstellt auch an Körperstellen, an denen der Osteopath aktuell möglicherweise gar nicht behandelt. Eine für CranioSacrale Osteopathie typische, häufig entstehende spontan-harmonisierende Bewegung ist z.B. die sehr langsame, unwillkürliche Drehung des Kopfes zu einer Seite - während der Osteopath eventuell gerade an einer anderen Körperstelle einwirkt. Solche spontan-harmonisierenden Bewegungsabläufe werden auch mit dem Osteopathie - spezifischen Begriff „Unwinding“ beschrieben.

Sind auch verzögert einsetzende Osteopathie - Wirkungen nachhaltig?

Die volle Wirkung einer Osteopathie - Behandlung entfaltet sich nach übereinstimmender Beschreibung vieler Behandelte erst im Verlauf einiger Stunden oder Tage. Wahrscheinlich ist das so, weil der Organismus seine neuen Möglichkeiten - optimierte Haltungen, Bewegungsabläufe und Spannungsgleichgewichte, erweiterte Bewegungsumfänge - mit der Zeit immer besser auf seine bisherigen Bewegungs- und Haltungsmuster abstimmt. Es scheint, dass die neu erworbenen Möglichkeiten diese Zeit brauchen, um als Erweiterung des bisherigen Repertoires in spürbar hilfreicher Weise umgesetzt werden zu können.

Die verzögert einsetzenden Wirkungen von Osteopathie erweisen sich häufig als besonders dauerhaft. Eine mögliche Erklärung hierfür könnte in nachhaltig verbesserter, weil trainierter körperlicher Selbstwahrnehmung (Propriozeption) liegen, wodurch wiederum die Auslöseschwelle für Selbstregulationsvorgänge günstig beeinflusst wird.

Ein vorrangiges Ziel der Osteopathie - und speziell der CranioSacralen Osteopathie - ist, dass der Organismus seine individuellen Selbstregulationsmuster weiterentwickelt und diese künftig zunehmend selbstständig aufrechterhalten und erneuern kann.

Verläuft die nachhaltige Wirkung von Osteopathie individuell unterschiedlich?

Das selbstregulierende Ausgleichsgeschehen im Nachgang von Osteopathie - Sitzungen - also der Weg zurück aus Spannung und dysfunktionalen Haltungs- und Bewegungsmustern zurück zu Entspannung und optimierter Haltung und Bewegung - scheint trotz vieler Gemeinsamkeiten auch bei jedem Menschen ein individuell koordiniertes Muster aufzuweisen. Die Behandlungseinheiten dauern in der Osteopathie auch deshalb vergleichsweise lange an, um diesem selbstregulierenden Ausgleichsgeschehen Gelegenheit zu geben, sich gründlich zu

entfalten und dauerhaft Spuren in der bewussten und unbewussten Erinnerung des Behandelten zu hinterlassen. So kann sich der Weg zurück in gesunde Funktion und Entspannung zu einem reaktivierbaren Muster entwickeln und dauerhaft stabilisieren.

Welche individuellen Muster zeigen Anspannung und Entspannung?

Ein kleiner Exkurs in die Körpersprache: Anspannung und Entspannung spiegeln sich wider in der Mimik, also in Bewegungs- und Haltungsmustern des Gesichts, die zunächst einmal aus einer archetypisch und kulturell vorhandenen Körpersprache heraus entstehen.

Darüber hinaus sind mimische Ausdrucksmuster aber auch typisch für eine ganz bestimmte Person und ihre Persönlichkeit. Mit der Zeit prägen die Bewegungs- und Haltungsmuster eines Gesichts den individuellen Gesichtsausdruck der Person bis hin zur Ausbildung von typischen Mustern der Gesichtsfalten, in denen der Charakter eines ganz bestimmten Menschen seinen Ausdruck findet – das Gesicht ist „vom Leben gezeichnet“.

In ähnlicher Weise wie in der Mimik spiegeln sich Anspannung, Entspannung und Emotionen auch in individuell typischen Handlungs- und Bewegungsmustern des ganzen Körpers. So wie jeder Mensch eine weite Palette von für ihn typischen Gesichtsbewegungen aufweist beim Lächeln und Lachen (Schmunzeln und Grinsen gehören z.B. nicht bei allen Menschen zum Repertoire), so spricht auch der Körper jedes Menschen seine eigene Sprache beim Ausdruck von Ruhe und Entspannung.

Einige häufige Varianten des Körperausdrucks von Beruhigung sind Aufatmen, sinkende Schultern, zurücklehnen, Räkeln, Herabsinken des Unterkiefers, Darmbewegungen (Peristaltik) und das Einnehmen einer individuell typischen Lieblings - Schlafposition.

Die innere Haltung des Körpers entspannen durch Osteopathie

Auch durch die Körperhaltung als Abbild der „inneren Haltung“ bilden sich Gefühle und Persönlichkeitszüge ab, ein häufiges Muster ist z.B. das Hochziehen der Schultern mit gleichzeitigem Einziehen des Kopfes. Osteopathie kann dabei helfen, den Rückweg in entspannte Handlungs- und Bewegungsmuster wiederzuentdecken: Indem der Osteopath dem Gewebe verschiedene Wege in die Entspannung anbietet und ebnet, oder indem er durch haltende Techniken Beruhigung ermöglicht sowie eine intensiviertere Selbstwahrnehmung.

Die Focussierung des Behandelten auf seine Körper selbstwahrnehmung (Propriozeption) entwickelt - wie aus dem Yoga bekannt - für sich allein schon eine natürliche Tendenz in Richtung Entspannung. Während der Osteopath dann an einer bestimmten Körperstelle den Weg des Gewebes in die Entspannung mit den Händen begleitet, kann der Behandelte die ganzkörperlichen Abläufe auf seinem Weg in die Entspannung wie in einer Zeitlupe erleben.

Die Osteopathie Sitzung kann also auch als eine assistierte Entspannung verstanden werden, die hilft, individuell angemessene Entspannungsmuster mühelos zu entdecken bzw. wiederzuentdecken – denn als Kind kannten wir diese Entspannungsmuster wahrscheinlich besser als im Erwachsenenalter.

Heilungsgedächtnis und Osteopathie

Analog zum Schmerzgedächtnis, das in der Folge eines intensiven Schmerzerlebens zu einer herabgesetzten Schmerzempfindungsschwelle mit verstärktem Schmerzerleben und zu Schmerzvermeidungsverhalten führt, scheint glücklicherweise auch für Heilungsgeschehen eine tiefgehende Erinnerung nachhaltig erhalten zu bleiben. Wenn in reizreduzierter Umgebung und mit angemessenem zeitlichen Rahmen - wie es in der Osteopathie üblich ist - Haltungen, Bewegungen und Spannungsgleichgewichte sich optimieren, hat der Organismus des Behandelten Gelegenheit, ausgleichendes Geschehen in vertiefter Selbstwahrnehmung gründlich zu durchleben, und es scheint so, dass er diese Erfahrung dann als neues Muster aufnehmen und

erinnern kann. Die Erfahrung zeigt häufig, dass ein einmal durchlebtes, selbstregulierendes Ausgleichsgeschehen künftig in ähnlicher Weise - als Variation des erlebten Gleichmusters - leichter wiederholt und aktualisiert werden kann.

So kann z.B. das Erleben einer Tiefenentspannung durch die aus der CranioSacralen Osteopathie stammende Stillpoint Technik die Schwelle für weitere Ruheerlebnisse in der Folge deutlich herabsetzen. Auch um solche vertiefte Erfahrungen zu ermöglichen, ist es sinnvoll, dass Osteopathie Sitzungen bis zu 50 Minuten dauern.

Wie kann sich die Wirkung von Osteopathie langfristig stabilisieren?

Vorzugsweise in Ruhemomenten - z.B. beim Mittagsschlaf, und allgemein in oberflächlichen Schlafstadien oder in Ruhephasen nach Bewegung - kann es dem Organismus gelingen, an früher erlebtes selbstregulierendes Geschehen anzuknüpfen und dieses fortzusetzen, besonders wenn sich dieses ausgleichende Geschehen zuvor z.B. im Rahmen einer Serie von Osteopathie - Behandlungen bereits als Gleichmuster stabilisiert hat. Dieser Stabilisierung dienen im weiteren Verlauf auch Osteopathie Sitzungen, die in manchen therapeutischen Situationen über das Stadium der Symptombefreiheit hinaus im Abstand von mehreren Monaten wahrgenommen werden: Auf diese Weise können die während der Osteopathie Behandlung entwickelten regulativ-ausgleichenden Muster erneuert und vertieft werden.

Osteopathie, eine kooperierende Therapie

Osteopathie – und besonders die CranioSacrale Osteopathie - ist demnach eine mit dem Gesamtorganismus kooperierende therapeutische Situation, die anknüpft an bei jedem Menschen angelegte, selbstregulierende Fähigkeiten zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Entspannung. Diese Fähigkeiten erhalten im Zusammenspiel mit den Einwirkungen des Osteopathen die Gelegenheit sich auszugestalten, zu variieren und zu vertiefen. Eine solche Vorgehensweise kann deutlich nachhaltiger wirken als eine von außen erfolgende Korrektur von Fehlstellungen.

Osteopathie Wirkung vs. Wirkung von Chiropraktik

Die schnelle Korrektur von Fehlstellungen - wie sie beim chiropraktischen „Eingriff“ (Wortlaut der Ziffer 3306, Gebührenordnung für Ärzte - GOÄ) bzw. beim sogenannten „Einrenken“ angestrebt und nicht selten forciert wird - bietet dem Organismus wenig Gelegenheit, den Weg heraus aus der Fehlstellung und hinein in die gesunde Haltung wahrnehmend mitzuvollziehen - abgesehen von den damit verbundenen Risiken von Gefäß- und Nervenverletzungen.

Der Schreck über eine plötzliche Korrekturbewegung - die nicht selten über anatomisch-strukturelle Widerstände hinweg forciert wird – kann sogar eine latente Schutzspannung auslösen, die, wenn sie sich chronifiziert, zu einer Verstärkung bereits vorhandener dysharmonischer Spannungsmuster führen kann. Wenn zugrundeliegende dysharmonische körperliche und ggf. seelische Spannungsmuster gelöst werden - wie es das Ziel der Osteopathie und insbesondere der CranioSacralen Osteopathie ist - dann kann erfahrungsgemäß langfristiger vermieden werden, dass Fehlstellungen oft innerhalb kurzer Zeit wieder eingenommen werden.