



# Endlich ohne Schmerzen!

Immer Ärger mit dem Kreuz? Dagegen hilft **Rücken-Braining**. Die neue Methode löst Blockaden in Kopf und Körper. Sogar in hartnäckigen Fällen

**Was fällt Ihnen spontan zum Wort „Rücken“ ein?** Ein schöner Sommertag am Strand? Oder Schmerz, Belastung und Stress? Mit solchen Fragen beginnt ein neues Kursprogramm für Menschen mit chronischen Rückenschmerzen: Beim „Rücken-Braining“ werden Kopf und Körper gleichzeitig trainiert. Spürbare Erfolge gibt es oft schon nach sechs Wochen. Die Methode macht sich die Erkenntnis zunutze, dass die meisten chronischen Rückenleiden keine greifbaren körperlichen Ursachen haben. Sie entstehen vielmehr durch Fehlreaktionen auf alltägliche Belastungen oder Beschwerden: Die Betroffenen gewöhnen sich eine Schonhaltung an. Wer sich aber aus Angst vor Schmerzen immer weniger bewegt, kann in einen verhängnisvollen Teufelskreis aus Schmerz, Bewegungsarmut und Frustration geraten.

Diese eingefahrenen Schmerz-Reaktionsmuster in Hirn und Nervensystem zu überlisten, das lernt man im sechsstündigen Theorie- und Praxisprogramm des Rücken-Braining. Schon die erste Übung, bei der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer notieren, welche Worte, Gefühle oder Bilder sie mit dem Wort „Rücken“ verbinden, sorgt bei vielen für ein Aha-Erlebnis. Denn da kommen, so der Mentaltrainer und Erfinder des Rücken-Brainings Wolfgang Scheiber, „erfahrungsgemäß nur negative Begriffe wie ‚Schmerzen‘, ‚Angst‘ oder ‚Hilflosigkeit‘ zusammen“. Als Nächstes wird das Wort „Rücken“ positiv besetzt, indem jeder an einen außergewöhnlich schönen Tag in der Vergangenheit denkt und alles, was ihm oder ihr dazu einfällt, auf ein Blatt Papier schreibt, in dessen Mitte das Wort „Rücken“ steht. Fertig ist ein „Brain-Catcher“, ein Gedankenfänger, den man zu Hause möglichst dort aufhängen soll, wo man ihn oft sieht. Parallel zu solchen mentalen Tricks lernen die Workshop-Teilnehmer bestimmte Dehnungs- und Mobilisationsübungen, das sechswöchige begleitende Sportprogramm kräftigt durch gezieltes Training die Muskeln. Die Methode wurde von Wolfgang Scheiber gemeinsam mit Dr. Volker Stolzenbach, einem Facharzt für Orthopädie und Schmerztherapie, entwickelt und in einer dreijährigen Pilotphase erfolgreich erprobt.

Inzwischen wird die Heilmethode an vielen Orten angeboten: in Rückenschulen, Fitness- und Gesundheitszentren oder physiotherapeutischen Praxen. Auch die 43-jährige Hamburgerin Elke S. entschied sich für einen Kurs. Vier Jahre lang hatte sie unter schwer erträglichen Schmerzen in der Lendenwirbelsäule gelitten, kein Mediziner fand eine Erklärung dafür. „Der Notarzt, der das letzte Mal kam, um mir eine Spritze zu geben, damit ich mich wieder rühren konnte,

meinte nur: ‚Ihr Rücken ist die reinste Katastrophe!‘ Tatsächlich empfand ich meinen Rücken als meinen Feind“, erinnert sich die Hamburgerin. Im „Rücken-Braining“-Workshop lernte Elke S., wie sie auf erste Schmerzsignale mit Entspannung und Bewegung statt mit Schrecken und Verkrampfung reagieren kann. „Man muss schon jeden Tag aktiv mitmachen“, erzählt Elke S., „dafür habe ich jetzt seit langem keine Rückenschmerzen mehr gehabt. Ein tolles Gefühl!“ Ihren Hamburger Trainer, den Sportwissenschaftler Bernd Stiglich, hat die neue Methode vor allem aus einem Grund überzeugt: „Die Trainierbarkeit des Körpers ist begrenzt. Aber die Möglichkeiten des mentalen Trainings sind grenzenlos und längst noch nicht ausgereizt.“

**KIRSTEN KHASCHEI**

## BÜCHER UND ADRESSEN

**Rücken-Braining: „Mentaltraining gegen chronische Rückenschmerzen!“**, Wolfgang Scheiber, BOD-Verlag, 12,80 Euro.

**Adressen** von Rücken-Braining-Trainern sowie weitere Infos unter [www.ruecken-braining.de](http://www.ruecken-braining.de) oder WSD Ausbildungszentrum GmbH, Daimlerstraße 8, 74372 Sersheim, Tel. 070 42/83 12 10.

## Vorsicht, Ratgeber!

Gegen Rückenschmerzen hilft vor allem Bewegung. Doch dazu werden, so eine aktuelle Studie der Bertelsmann Stiftung, die wenigsten Leute mit Rückenproblemen ermuntert. „Patienteninformationen sollten den Betroffenen vor allem die Angst vor Bewegung nehmen und erklären, dass einfache Rückenschmerzen meist ungefährlich sind“, sagt Dr. Martin Butzlaff von der Universität Witten-Herdecke, der die Studie erstellt hat. Mehr als zwei Drittel der insgesamt 80 untersuchten Broschüren, Bücher oder Zeitschriftenartikel leisteten das nicht. Selbst Rückenschulen bringen ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern offenbar oft noch das Falsche bei, zeigt eine andere, neue Studie vom Sportwissenschaftlichen Institut der Universität Erlangen. Ihr Fazit: Viele traditionelle Rückenschulen legen zu viel Wert auf „rückengerechtes“ Verhalten und fördern damit unbeabsichtigt die Bewegungsangst. Dass es auch anders geht, beweist eine Untersuchung des britischen National Health Service: Dort wurden Patienten mit mäßigen Rückenschmerzen einfache Übungen für zu Hause gezeigt. Einer Vergleichsgruppe wurden regelmäßige physiotherapeutische Sitzungen angeboten. Ergebnis: Beide Behandlungsmethoden waren gleich erfolgreich.