

# Was haben Rücken- schmerzen mit dem Beruf zu tun?

## Oder woher kommen Schmerzen eigentlich?

**K**ennen Sie das: Sie machen Rückensport, achten auf Ihre Haltung, haben einen rückengerechten Arbeitsplatz und trotzdem schmerzt Ihr Rücken?

Schmerzen haben die unterschiedlichsten Ursachen und setzen sich fast immer aus drei Komponenten zusammen. Sie bestehen aus dem biologischen Teil (z. B. Bandscheibenvorfall, Knochenbruch), dem psychischen Teil (z. B. Sorgen, Ängste) und dem sozialen Teil. Ich möchte Ihnen dafür ein Beispiel aus meiner Praxis schildern:

Vor ca. 2 Jahren kam Fr. S. mit stärksten Rückenschmerzen, Taubheitsgefühl und Lähmung im rechten Bein zu mir. Schon am folgenden Tag wurde sie aufgrund eines akuten Bandscheibenvorfalles im Krankenhaus operiert. Nach der anschließenden Reha kam sie wieder zu mir und berichtete, dass zwar die Lähmung im Bein verschwunden sei, die Schmerzen jedoch nicht besser würden. Selbst unter stärksten Schmerzmitteln ging es Fr. S. nicht besser. Neben den krankengymnastischen Maßnahmen sowie intensivem Muskeltraining erhielt Fr. S. von mir neben den Schmerzmedikamenten auch naturheilkundliche Behandlungen

wie z. B. Akupunktur. In den vielen Gesprächen die wir führten, hörte ich auch die Sorgen und Probleme um ihren Arbeitsplatz und ihre Familie heraus. Wir begannen dann mit systemischen Therapiesitzungen. Die Systemische Therapie ist eine spezielle psychotherapeutische Gesprächsform. Hierbei kommt unter anderem auch die Aufstellungsarbeit (z. B. Familienaufstellung) zum Einsatz. Im Einzelgespräch werden dabei Probleme und Schwierigkeiten im Umfeld der Patienten (beruflich und privat) angeschaut und bearbeitet.

Nach dem Erlernen von eigener Abgrenzung gegenüber der Familie, ihren Vorgesetzten und Kollegen wurden die Schmerzen deutlich weniger. Im Laufe der Gespräche kristallisierte sich immer mehr heraus, dass Fr. S. dem derzeit ausgeübten, über einen 2. Bildungsweg erlernten Beruf als kaufmännische Angestellte, nur aus Pflichtbewusstsein und als „Daseinsberechtigung“ bzw. Selbstbestätigung nachging. Ihren Traumberuf hatte sie zwar erlernt, jedoch nie für „voll“ genommen. Erst nach vielen Gesprächen wurde ihr bewusst, dass sie der ausgeübte Beruf wirklich krank machte. Nachdem sie sich zu einer Kündigung durchgerungen und diese auch ausge-

führt hatte, waren ihre Schmerzen fast völlig verschwunden. Wir konnten die starken Schmerzmedikamente schnell und komplett absetzen. Derzeit braucht sie nur ein leichtes Schmerzmittel bei Bedarf.

Dies ist ein Beispiel wie das soziale Umfeld, aber auch die eigene Psyche Schmerzen hervorrufen kann. Es zeigt wie wichtig es ist, den Menschen bzw. Patienten im Ganzen und in seinem Umfeld zu sehen. Für diese wirklich ganzheitliche Behandlung eignet sich die Systemische Therapie hervorragend. Da sie sehr lösungsorientiert und am Hier und Jetzt ausgerichtet ist, sind Beschwerdeverbesserungen schon nach wenigen Sitzungen möglich.



© Foto: Sven Bergmann

Dr. med. Lars Paschen ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren und Systemische Beratung/Therapie. [www.dr-paschen.de](http://www.dr-paschen.de)