AKADEMIE FÜR
GANZHEITLICHE MEDIZIN
PSYCHOSOMATIK &
PSYCHOTHERAPIEWISSENSCHAFTEN

Prof. Dr. Andrawis
Favoritenstrasse 37/16
A-1040 Wien
med.pth.praxis@gmail.com

+43 650 744 88 63
+48 516 061 427
andrawis-akademie.com

79 Eutonie - Chronische Rückenschmerzen

Wie Andrawis A. (2015) erwähnt hat, ist Eutonie bei chronischen Rückenschmerzen eine körperorientierte und physiotherapeutische Methode, die darauf abzielt, das Körperbewusstsein, die Muskelentspannung und die Bewegungsharmonie zu fördern. Medizinische Gründe für den Einsatz von Eutonie bei chronischen Rückenschmerzen:

Muskelverspannungen und Fehlhaltungen

Chronische Rückenschmerzen entstehen häufig durch muskuläre Dysbalancen, Fehlhaltungen oder dauerhaft erhöhte Muskelspannung (Hypertonus). Eutonie fördert durch achtsame Körperwahrnehmung und sanfte Bewegungen die Regulation des Muskeltonus und kann so muskulär bedingte Schmerzen lindern.

Sensomotorische Reorganisation

Bei chronischen Schmerzen verändert sich die Körperwahrnehmung, oft entwickeln sich Schonhaltungen. Eutonie hilft, das Körperbewusstsein neu zu schulen, ungesunde Bewegungsmuster zu erkennen und durch ökonomischere Bewegungen zu ersetzen.

Vegetatives Nervensystem und Stressreduktion

Chronische Schmerzen gehen häufig mit einer Dysregulation des vegetativen Nervensystems (Sympathikus-Dominanz) einher. Die ruhige, meditative Praxis der Eutonie aktiviert den Parasympathikus, wirkt stressregulierend und verbessert die Schmerztoleranz.

Psychosomatische Komponente

Rückenschmerzen haben oft auch psychosomatische Ursachen – z. B. durch Dauerstress, emotionale Belastungen oder depressive Verstimmungen. Eutonie integriert Körper und Psyche und kann dadurch auf emotionaler Ebene stabilisierend wirken.

Langfristige Selbstregulation

Statt kurzfristiger symptomatischer Behandlung zielt Eutonie auf die Förderung von Selbstwahrnehmung und Eigenverantwortung, was langfristig zu einem besseren Umgang mit Schmerzen beitragen kann.

Wechselwirkung zwischen Psyche und Rückenschmerz

Psychische Belastungen als Auslöser oder Verstärker von Rückenschmerzen:

Stress, Angst oder depressive Verstimmungen führen oft zu Muskelverspannungen, insbesondere im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich. Dauerstress kann über die sogenannte Stressachse (HPA-Achse) entzündungsfördernd wirken und die Schmerzwahrnehmung verändern. Kognitive Faktoren wie Katastrophisieren (das wird nie besser) oder eine hohe Schmerzfokussierung verstärken chronische Schmerzen.

Rückenschmerzen als Ursache psychischer Belastung

Chronische Schmerzen führen zu Erschöpfung, Schlafstörungen und einem Rückzug aus dem sozialen Leben. Arbeitsunfähigkeit oder eingeschränkte Beweglichkeit beeinträchtigen das Selbstwertgefühl. Das Gefühl der Hilflosigkeit oder Unkontrollierbarkeit des Schmerzes kann depressive Entwicklungen fördern.

Psychosoziale Risikofaktoren - sog. Yellow Flags

Diese Faktoren erhöhen das Risiko, dass akute Rückenschmerzen chronisch werden.

Anhaltender Stress im Beruf oder Privatleben, Depressive Verstimmung oder Angststörungen. Übermäßige Schonung und Vermeidung von Bewegung. Negative Einstellungen gegenüber körperlicher Aktivität (Ich darf mich nicht bewegen, sonst wird es schlimmer).

Fehlende soziale Unterstützung

Multimodale Therapie: Körper und Psyche zusammen behandeln

Eine erfolgreiche Behandlung chronischer Rückenschmerzen berücksichtigt körperliche, psychische und soziale Aspekte:

Ansatz	Ziel
Physiotherapie und Bewegung	Muskelaufbau, Beweglichkeit, Abbau von Schonverhalten
Psychotherapie (z. B. Kognitive Verhaltenstherapie)	Veränderung schmerzverstärkender Gedanken und Verhaltensweisen
Entspannungsverfahren	Stressabbau, Reduktion von Muskelspannung (z. B. PMR, Achtsamkeit)
Schulung und Edukation	Aufklärung über Schmerzmechanismen zur Entkatastrophierung
Medikamentöse Unterstützung	Wenn nötig, ergänzend zur psychologischen Behandlung

Fazit

Rückenschmerzen sind mehrdimensional. Die Psyche beeinflusst nicht nur, wie Schmerzen entstehen und empfunden werden, sondern auch, wie lange sie bestehen. Eine reine „orthopädische Sichtweise“ reicht oft nicht aus – ein biopsychosozialer Ansatz ist langfristig wirksamer.

Eutonie

Der Begriff Eutonie stammt aus dem Griechischen: „Eu“ gut, ausgewogen und „tonos“ Spannung. Ziel ist es, ein ausgeglichenes Spannungsverhältnis im Körper zu erreichen – also weder übermäßige Verspannung noch schlaffe Unterspannung. Die Methode wurde von der dänischen Pädagogin Gerda Alexander entwickelt und verbindet Bewegung, Ruhe, achtsame Berührung und Körperwahrnehmung.

Eutonie bei Rückenschmerzen – Wirkung und Anwendung

Wirkungsprinzipien: Selbstwahrnehmung fördern: Schmerzbetroffene lernen, muskuläre Spannungen bewusster zu spüren. Regulation statt Kräftigung: Es geht nicht um Training, sondern um das „Zulassen“ angemessener Spannung. Loslassen von unbewusster Muskelaktivität, die durch Stress oder Schonhaltung entstanden ist. Ruhige, langsame Bewegungen mit viel Achtsamkeit unter Anleitung.

Typische Übungen

Liegen auf kleinen Hilfsmitteln (z. B. Kirschkernsäckchen), um Spannungen bewusst zu machen. Rollende Bewegungen, Dehnungen oder Aufrichtungsübungen im Sitzen oder Stehen. Arbeit im Stillliegen (sogenannte „kontaktdifferenzierende Ruhe“) zur Tiefenentspannung.

Warum Eutonie bei Rückenschmerzen sinnvoll ist?

Vorteil Beschreibung: Sanft und individuell Besonders geeignet bei chronischen, stressbedingten oder sensiblen Schmerzverläufen.

Fördert Selbstregulation Betroffene lernen, aktiv Spannungen zu regulieren

Reduziert Stress Durch langsame Bewegungen und Ruhephasen wirkt Eutonie beruhigend auf das Nervensystem

Kein Leistungsdruck Eignet sich auch für ältere Menschen oder solche mit Bewegungseinschränkungen.

Verbindung zu psychosomatischen Aspekten

Viele Rückenschmerzen haben eine psychosomatische Komponente – Eutonie wirkt dort, wo Stress, Angst oder innere Anspannung körperlich „spürbar“ werden. Deshalb ist sie auch als ergänzende Methode in der psychosomatischen Rehabilitation anerkannt.

Fazit

Eutonie ist eine körpertherapeutische Methode, die bei Rückenschmerzen helfen kann, Anspannung zu erkennen, loszulassen und wieder in ein körperlich-seelisches Gleichgewicht zu kommen. Sie ist besonders geeignet bei chronischen, stressbedingten oder funktionellen Rückenschmerzen – sanft, tiefgreifend und ressourcenorientiert. Die Eutonie nach Gerda Alexander verfolgt grundlegende Ziele, die auf Körperbewusstsein, Spannungsregulation und psychosomatische Ausgeglichenheit ausgerichtet sind.

Zentralen Ziele übersichtlich dargestellt

1. Spannungsregulation (Tonusregulierung), Erreichen eines ausgeglichenen Muskeltonus – nicht zu viel, nicht zu wenig. Lösen von chronischen Verspannungen durch bewusstes Spüren und Loslassen. Förderung einer dynamischen, angepassten Körperhaltung im Alltag.

2. Körperwahrnehmung und Selbstwahrnehmung stärken. Entwicklung eines differenzierten Spürbewusstseins für den eigenen Körper im Raum. Erkennen und respektieren von körperlichen Grenzen und Bedürfnissen. Verbesserung der Fähigkeit zur Selbstregulation.

3. Verbesserung der Bewegungsqualität, Bewegungen sollen leicht, natürlich und ökonomisch werden. Förderung eines physiologisch sinnvollen Bewegungsverhaltens ohne Zwang oder Anstrengung. Rückgewinnung von Bewegungsfreude und Leichtigkeit.

4. Stressabbau und psychosomatische Entlastung. Aktivierung des parasympathischen Nervensystems (Ruhemodus). Reduktion von innerer Anspannung, Nervosität oder Schmerzstress. Förderung von emotionaler Ausgeglichenheit und innerer Ruhe.

5. Förderung von Selbstverantwortung und Selbstfürsorge. Menschen lernen, selbst Einfluss auf ihr körperliches und seelisches Befinden zu nehmen. Entwicklung einer achtsamen, wohlwollenden Haltung sich selbst gegenüber. Unterstützung bei der Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden (z. B. Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerz, Erschöpfung). Eutonie fördert die Harmonie zwischen Körper und Geist durch achtsame Bewegung, differenzierte Wahrnehmung und die Fähigkeit, Spannungen sinnvoll zu regulieren.

Therapieelemente

a) Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Achtsame Wahrnehmung von Haltung, Muskelspannung und inneren Körperempfindungen im Liegen, Sitzen oder Stehen. Förderung einer neutralen, nicht wertenden Beobachtung des Körpers

b) Lagerungen und Tonus Regulation. Verwendung von Materialien (z. B. Tücher, Kirschkernkissen, Bälle), um Druckpunkte gezielt zu spüren. Übungen zur bewussten Entlastung und Spannungslösung in der Rückenmuskulatur.

c) Bewegungsübungen

Sanfte, achtsam ausgeführte Bewegungen zur Mobilisation der Wirbelsäule und der Gelenke. Bewegungsfluss, Rhythmus und Eigenwahrnehmung stehen im Vordergrund – nicht Leistung oder Korrektur

d) Atemarbeit

Schulung eines freien, natürlichen Atemflusses. Verbindung zwischen Atem, Spannung und Bewegung wird erfahrbar gemacht.

e) Integration in den Alltag

Übertragung der Eutonie-Prinzipien in Alltagssituationen (z. B. aufrechtes Sitzen, bewusstes Gehen). Förderung von Selbstfürsorge und Eigenverantwortung im Umgang mit Schmerz.

Dauer und Verlauf

Einzel- oder Gruppentherapie, meist 1–2 Einheiten pro Woche. Dauer individuell, oft über mehrere Wochen bis Monate. Langfristiges Ziel: chronische Schmerzen besser regulieren, Rückfälle vermeiden. Anleitung zur Selbstwahrnehmung und zur Entwicklung eigener Lösungen.

Literaturverzeichnis

- Andrawis A, (2021) Dissertation, Ganzheitliche Medizin Heilung und Heil, an der Collegium Humanum – Warsaw Management University Univ.

- Andrawis A, (2018) Humanmedizin und Psychotherapiewissenschaft, zwischen Theorie und Praxis, Eigenverlag

- Andrawis A, (2018) Psychoanalyse zur Überwindung, frühkindlicher Traumata zweijährige Patientenanalyse, von Jänner 2012 bis Februar 2014, Der verborgene Teil des Eisbergs Model Freud, 2.überarbeitete Auflage, Verlag Poligraf, Wydawnictwo, 2. überarbeitete Auflage, Poligraf sp. z o. o. ISBN: 978-3-9504659-0-4.

- Andrawis A, (2018) Determinanten des Entscheidungsverhaltens, von Verdrängung Heilung, Glaube, zur Bedeutung der Aufdeckung frühkindlicher Verdrängungen, durch Psychoanalyse und im Zusammenhang mit christlicher Glaubenshaltung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o. o., ul ISBN: 978-3-9504659-0-7.

- Andrawis A, (2015): Der verborgene Teil des Eisbergs, Eine zweijährige Patientenanalyse von Jänner 2012 bis Februar 2014, 1. überarbeitete Auflage, Eigenverlag.

- Andrawis A, (2018) Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o. o. ISBN: 978-3-9504659-2-1.

- Andrawis A, (2018) Psychoneuroimmunologie PNI Komplementärmedizin, und Ganzheitliche Heilung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o. o., ISBN: 978-3-9504659-3-8.

- Andrawis A, (2013) Der verborgene Teil des Eisbergs. Eine zweijährige Patientenanalyse eigener Verlag.

- Bürgin D, Resch F, Schulte-Markwort M (2009): Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung, 2., überarbeitete Auflage, Verlag Huber.

- Dilling H, Mombour W, Schmidt M H (2011) Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien, 8. überarbeitete Aufl., Verlag Hans Huber.

- Kernberg O F (1998) Psychodynamische Therapie bei Borderline-Patienten, Verlag Hans Huber.

- Mentzos S (2010): Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven, Fischer-Verlag.

- Möller H-J, Laux G, und Deisster A (2010) MLP Duale Reihe Psychiatrie, Hippokrates Verlag.

- Möller H-J, Laux G, Deister A (2014) Psychiatrie und Psychotherapie, 5. Auflage, Thieme Verlag.

- Schuster P, Springer-Kremser M (1997): Bausteine der Psychoanalyse. Eine Einführung in die Tiefenpsychologie, 4. Auflage, WUV-Universitätsverlag.

- Schuster P, Springer-Kremser M (1998): Anwendungen der Psychoanalyse. Gesundheit und Krankheit aus psychoanalytischer Sicht, 2. überarbeitete Auflauflage, WUV-Universitätsverlag.

- Zepf S, (2000): Allgemeine psychoanalytische Neurosenlehre, Psychosomatik und Sozialpsychologie, Psychosozial-Verlag.

Andrawis A, 2015