

„Schmerzfrei durch einen bewussten und achtsamen Alltag“



PATIENTENPORTRAIT | Seit ihrer Jugendzeit hat die 45-jährige Tutti Stutzer Probleme mit dem Rücken. Nach diversen Therapien hat sie bei Spiraldynamik „die ganzheitliche Hilfe gefunden.“

Noch ist Tutti Stutzer ganz erfüllt von ihren Reiseerlebnissen in Costa Rica, wo sie während fünf Wochen alleine im Tieflandregenwald am Pazifik unterwegs war. „Ich bin viel durch den Wald spaziert, habe Tiere beobachtet, war immer in Bewegung, ohne Druck, ohne Hektik, ohne etwas zu müssen, was meinem Rücken enorm gut getan hat.“ Das Phänomen, dass sie auf Reisen ihren lädierten Rücken nicht spürte, hat Tutti Stutzer schon früher festgestellt, in Indonesien beispielsweise, als sie während längerer Zeit bei den Urvölkern unter eher primitiven Verhältnissen lebte, wie Fotos zeigen. Dabei leidet die heute 45-Jährige seit ihrer Jugend an einer Skoliose, einer Verkrümmung der Rückenwirbel. Im Laufe der Jahre kamen Abnutzung und Verschleiß der Bandscheiben dazu. Die Fehl- und Überbelastung führte zu einer „mechanisch induzierten Entzündung der benachbarten Wirbelkörper“, wie Dr. med. Christian Larsen, leitender Arzt des Spiraldynamik® Med Center in Zürich vor einigen Monaten diagnostizierte. Der Fachbegriff dafür lautet „erosiv-entzündliche Bandscheiben-Degeneration.“

Es begann mit 16 Jahren

Ein Museumsbesuch, so erinnert sich Tutti Stutzer, sei für sie, damals 16jährig, die erste schmerzhafteste Wahrnehmung gewesen: „Ein starkes Stechen zwischen den Schultern ließ mich spüren, dass mit meinem Rücken etwas nicht stimmte.“ Der Arzt sagte, eines ihrer Beine sei länger als das andere, und dass sie Einlagen tragen solle. Als 18-Jährige war sie bereits ständiger „Gast“ beim Chiropraktiker.

Hat ihre berufliche Ausbildungszeit, die sie vorwiegend sitzend in der Schule absolvierte, ihr Leiden verstärkt? Erst besuchte Tutti Stutzer die Handelsschule, dann die Verkehrsschule mit anschließender Lehre bei der Swissair. Es folgte eine Stelle als Swissair-Vertretung in Brüssel. Nach dem Lehramtskurs für Berufsleute war sie vier Jahre als Primarlehrerin tätig. Im letzten Schuljahr brach sie sich beim Schlitteln zwei Lendenwirbel, musste ein Korsett tragen und sich drei Monate lang schonen.

Als nächstes absolvierte Tutti Stutzer die Fachhochschule für Informatik. In diesem Beruf ist sie heute noch tätig, sie arbeitet als Software-Entwicklerin am Schweizerischen Institut für Kunstwissenschaft (SIK-ISEA) in Zürich.

Ihr ständiger „Begleiter“ war der Schmerz im Rücken und damit verbunden zahlreiche Therapiestunden.

Bewegung, Ruhe, Gelassenheit

Vor einem Jahr begann Tutti Stutzer eine Therapie im Spiraldynamik® Med Center in Zürich. „Ein ganzheitliches Körperbewusstsein“, das sei ihr Ziel, sagt sie. Dazu brauche es neben den Spiraldynamik®-Übungen auch ein verändertes philosophisches Bewusstsein, was sie ebenso in der Spiraldynamik® lerne. Es gehe um ein Gleichgewicht zwischen Bewegung, Ruhe und Gelassenheit. „Ich will mich nicht mehr stressen lassen, ob privat oder geschäftlich“, sagt Tutti Stutzer, „ab und zu auch mal früher aus dem Büro weg – und zwar ohne schlechtes Gewissen.“ Dieses Gefühl müsse sie lernen, ebenso sich bewusst, achtsam und mehr bewegen. Schon seit den ersten Spiraldynamik®-Sitzungen ist für sie klar: „Um im Alltag ohne Schmerzen leben zu können, brauche ich genau das, was ich in der Spiraldynamik® lerne: eine bewusste Körperwahrnehmung verbunden mit Achtsamkeit.“

Eva Mackert

1. Februar 2015