

# Wer hält mir den Rücken frei?

Kerstin Mühlmann

Schon wieder zwickts im Rücken. Aua! Und ich weiß, damit bin ich nicht allein. Mehr als die Hälfte aller Deutschen hat mindestens einmal im Jahr Rückenschmerzen. Volksleiden, nennt man das. Total lästig. Trotzdem bin ich überrascht zu lesen: Wirklich körperlich krank, sind die wenigsten. Wenn's im Rücken zwickt, steckt oft ein ganzer Mix an Gründen dahinter: Bewegungsmangel oder einseitige körperliche Belastung, Stress im Job, belastende Situationen in der Familie.

Eigentlich gut, dass der Körper sich meldet. Bevor alles kippt. Und, weil es oft schon hilft, darüber nachzudenken, welche Lasten mich belasten. Welche Sorgen schlepe ich mit mir rum? Welcher Stress sitzt mir im Nacken?

Mir hilft es oft schon, die Probleme laut auszusprechen. Bei einer Freundin oder gegenüber Jesus. Der hat immer Zeit und gesagt: Kommt alle her zu mir, wenn ihr müde seid und schwere Lasten tragt. Bei mir könnt ihr euch erholen.

Das löst nicht sofort alle meine Probleme, aber durchbricht oft den Kreislauf stillen Leidens. Schenkt neue Hoffnung und manchmal auch völlig unerwartete Lösungsansätze.

© 2025 **radio m**  
Alle Rechte vorbehalten.

**radio m lebt von Spenden. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!**

Evangelische Bank Kassel  
IBAN: DE75 5206 0410 0000 4162 40  
BIC: GENODEF1EK1

**radio m**  
Giebelstraße 16  
70499 Stuttgart  
info@radio-m.de