



Der Rücken ist der Spiegel unseres inneren Gleichgewichts. Schmerzen entstehen nicht nur durch körperliche Fehlhaltung – sondern auch durch emotionale Lasten, ungelöste Themen oder Gedankenmuster, die wir über lange Zeit mit uns herumtragen. Die Wirbelsäule ist ein energetischer Speicher für Emotionen, Denk- und Lebensmuster.

Blockaden, Fehlhaltungen oder Schmerzen können Hinweise auf innere Konflikte sein, die über den Körper sichtbar werden.

👉 „Unser Körper lügt nie. Wenn ein Wirbel blockiert, will etwas gesehen werden.“

## Die Sprache der Wirbel

Hier ein Auszug mit besonders häufig betroffenen Wirbeln und ihren mental-seelischen Bedeutungen.

### Halswirbelsäule (HWS) – Kommunikation, Selbstausdruck

**Typische Symptome:** Nackenverspannungen, Bewegungseinschränkung, Spannungskopfschmerzen

#### Mentale Themen:

- Nicht aussprechen, was gesagt werden müsste
- Sich verbiegen, um Konflikten auszuweichen
- Das Gefühl, nicht gehört oder ernst genommen zu werden
- Selbstverrat durch Schweigen

## **Fragen an die Seele:**

Wo verschweige ich meine Wahrheit? Was würde sich ändern, wenn ich meine Stimme erhebe – für mich selbst?

**C1 (Atlas):** Kontrolle, Druck, alles „oben halten müssen“

→ „Ich darf vertrauen, nicht alles allein tragen.“

**C3–C5:** Unterdrückte Kommunikation, Selbstzensur

→ „Ich darf sagen, was ich fühle – liebevoll und klar.“

## **Brustwirbelsäule (BWS) – Gefühle, Herz, Selbstschutz, Selbstwert**

**Typische Symptome:** Verspannung zwischen den Schulterblättern, eingeschränkte Atmung, Haltungsschäden

### **Mentale Themen:**

- Unterdrückte Gefühle, vor allem Trauer oder Wut
- Das Herz verschließen, um sich zu schützen
- Angst vor Nähe oder Verletzlichkeit
- „Jemandem in den Rücken fallen“ – oder selbst das Gefühl haben, im Stich gelassen worden zu sein

## **Fragen an die Seele:**

Wo halte ich mein Herz zurück – aus Angst vor Schmerz?

Wem oder was müsste ich vergeben, um frei zu werden?

**Th1–Th4:** Themen rund um das Herz – sich verschließen, Verletzungen, emotionales „Zumachen“

→ „Ich öffne mich, auch wenn ich verletzt wurde.“

**Th6 (Magenbereich):** Sorgen, ständiges Grübeln

→ „Ich lasse das Gedankenkarussell los.“

## **Lendenwirbelsäule (LWS) – Last, Existenz, Sicherheit**

**Typische Symptome:** Schmerzen im unteren Rücken, Hexenschuss, Instabilität

### **Mentale Themen:**

- Zu viel Verantwortung tragen („ich habe zu viel am Hals“ – sogar wenn's unten weh tut)
- Existenzangst, finanzielle Unsicherheit

- Mangelndes Urvertrauen, kein „sicherer Boden“
- Angst, die Kontrolle zu verlieren

### **Frage an die Seele:**

Was trage ich, das nicht (mehr) zu mir gehört? Was würde mir Halt geben – von innen heraus?

**L2:** Angst vor Versagen, Selbstzweifel

**L4/L5:** Überlastung, Existenzängste, „ich muss funktionieren“  
→ „Ich darf mir selbst Sicherheit geben – von innen heraus.“

## **Kreuzbein & Steiß – tiefste energetische Basis**

**Typische Symptome:** Instabilität, Blockade im Becken, Probleme beim Sitzen

### **Mentale Themen:**

- Fehlende Erdung oder Zugehörigkeit
- Urängste (nicht dazuzugehören, ungewollt zu sein)
- Trauma, das sich „in den Knochen festgesetzt“ hat
- Abgeschnittene Lebensenergie

### **Frage an die Seele:**

Was hindert mich, ganz hier zu sein?

Was gibt mir Sicherheit, die wirklich von innen kommt?

**Kreuzbein:** Themen aus der Herkunft, Ahnensystem, frühkindliche Prägungen

**Steißbein:** Gefühl, keinen Platz im Leben zu haben  
→ „Ich bin willkommen. Ich gehöre hierher.“

## **Verbindung zum Mentalkörper & Energiefluss**

Jeder Wirbel ist nicht nur physisch Teil unserer Achse, sondern auch energetisch mit bestimmten Themen, Organen und Energieflüssen verbunden.

- Eine Wirbelblockade kann den Fluss zwischen den Chakren behindern

- Das Nervensystem reagiert auf mentale Belastung → muskuläre Schutzspannung → Wirbel „rutschen raus“ oder blockieren
- Rückenschmerzen = Botschaften:  
„Schau hin, wo Du Dich selbst überforderst, verstellst oder verrätst.“

## Abschluss-Impuls oder Reflexionsübung

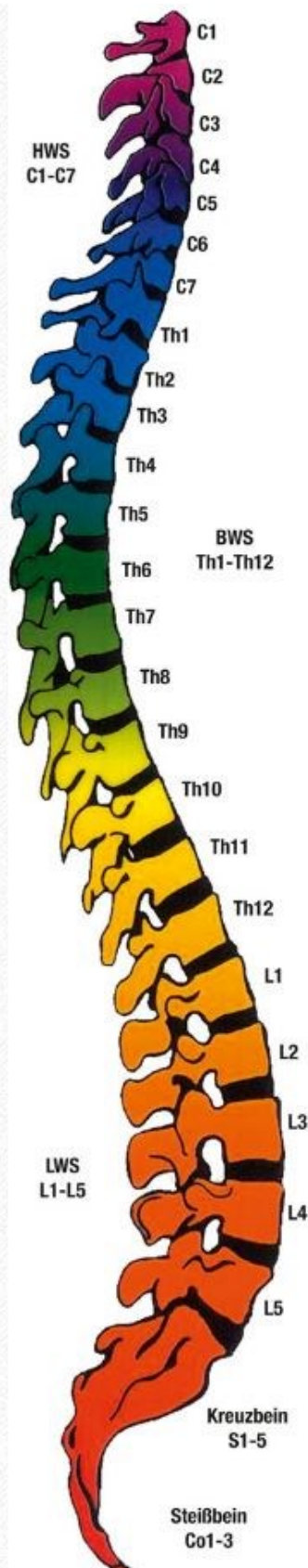
### Mini-Reflexion:

Schließe kurz die Augen. Geh mit Deiner Aufmerksamkeit in den Rücken – in den Bereich, der sich eng oder schwer anfühlt. Was will Dir dieser Bereich sagen? Welche Last trägst Du dort – und ist sie überhaupt Deine?

### Fazit

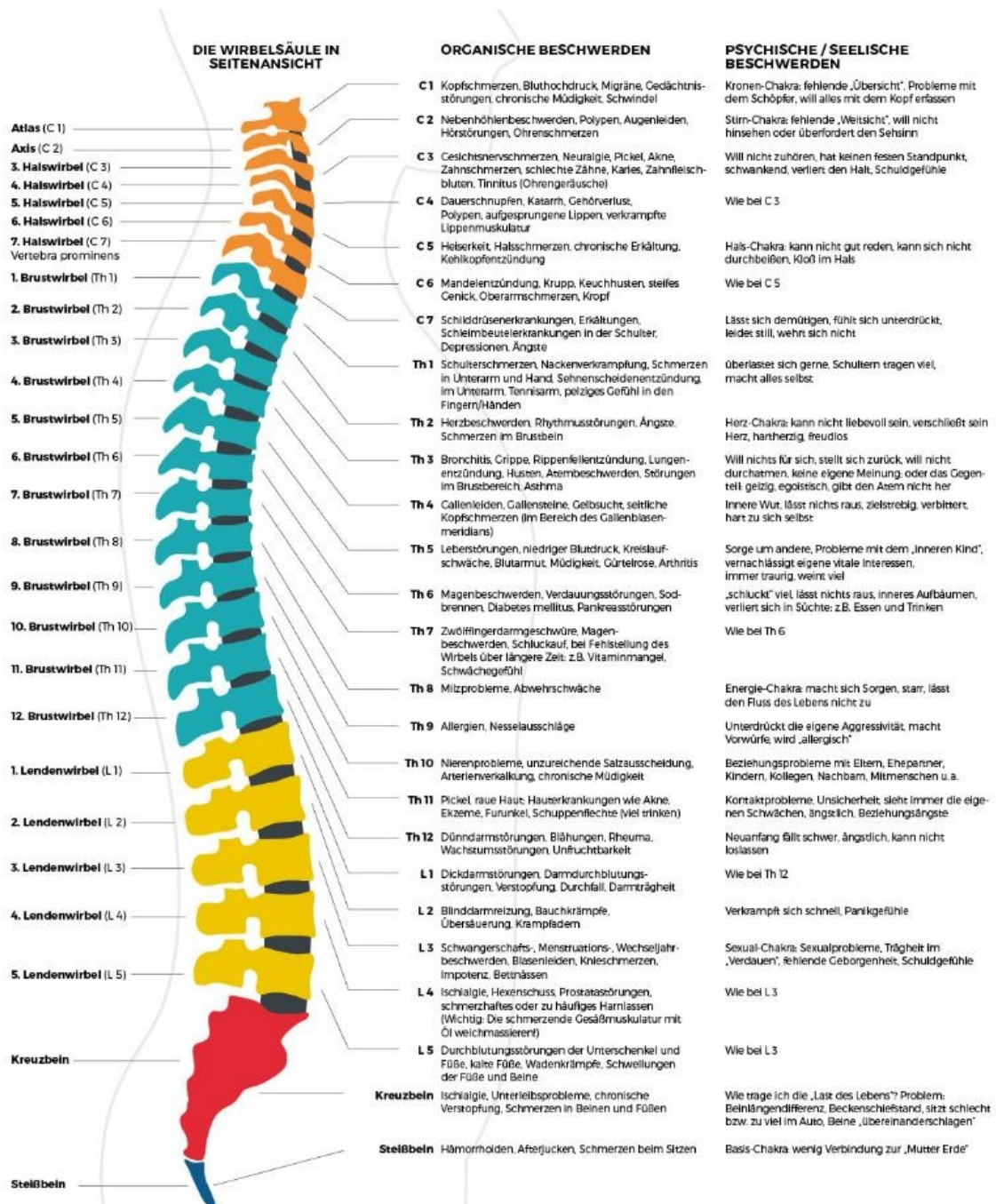
Rückenprobleme sind nie „nur körperlich“. Oft drücken sie aus, was wir mental tragen, seelisch nicht verarbeitet haben – oder wo wir uns selbst nicht treu sind.

Hier sind 3 Tabellen mit Zuordnung zu den jeweiligen Organen und Themen die dahinter liegen können:



Wirbel	Körperzuordnungen	Versorgung	Körpersymptome
C1	Kopf, Gehirn, Schädel	Kopfdurchblutung, Ohren, Hypophyse, Sympathikus, Erinnerung, Lymphsystem	Kopfschmerzen, Nervosität, Schlafstörung, Gedächtnisschwund, Bluthochdruck, Schwindel
C2	Ohren	Augen, Hör- und Sehnerven, Knochen, Nebenhöhlen, Zunge, Stim, Gelenke	Nebenhöhlenbeschwerden, Allergien, Augenprobleme, Schielen, Taubheit, Ohrenschmerzen, Ohnmachtsanfälle
C3	Augen, Zähne	Wangen, Ohrmuscheln, Schlafzentrum, Gesicht	Neuralgien, Neuritis, Akne, Ekzem, Tinnitus, Facialisnervbeschwerden
C4	Nase	Nase, Lippen, Mund, Eustachische Röhre, Nervenzentrum	Schnupfen, Heuschnupfen, Gehörverlust, Katarrh, Polypen, Blutdruckprobleme
C5	Gesicht	Stimmblätter, Nacken, Rachen, Sonnenflechte	Halsprobleme, Erkältung, Kehlkopfentzündung, Heiserkeit
C6	Kehle	Nackenmuskulatur, Halszentrum, Mandeln, Schultern	Steifer Hals, Oberarmschmerzen, Mandelentzündung, Husten,
C7	Hals, Schultern	Schilddrüse, Schulterschleimbeutel, Ellenbogen, Verdauungszentrum	Schulterbeschwerden, Erkältungen, Schilddrüsenerkrankungen, Kropf, Depressionen, Ängste
Th1	Arme, Bronchien	Unterarme, Hände, Finger, Speiseröhre, Luftröhre, Gleichgewichtszentrum,	Atembeschwerden, Asthma, Husten, Schmerzen in Unterarmen und Händen
Th2	Herz	Herz und Herzumgebung, Empfindungszentrum,	Herzbeschwerden, Brustleiden, Herzrhythmusprobleme, Ängste
Th3	Lunge	Brustkorb, Bronchien, Rippenfell, Herzzentrum	Husten, Atemprobleme, Asthma, Bronchitis, Lungenentzündung, Grippe,
Th4	Leber	Gallenblase, Gallengänge, Bewegungszentrum	Gallenleiden, Gallensteine, Gelbsucht, Gürtelrose, Kopfschmerzen
Th5	Kreislauf	Leber, Sonnenflechte, Blut, Blutversorgung	Leberleiden, Fieber, Arthritis, niedriger Blutdruck, Anämie, Kreislaufschwäche
Th6	Magen	Sexualzentrum	Magenbeschwerden, Verdauungsstörungen, Sodbrennen
Th7	Galle	Bauchspeicheldrüse, Zwölffingerdarm, Hörzentrum	Magen- und Verdauungsbeschwerden/geschwüre, Schluckauf
Th8	Bauchspeicheldrüse	Milz, Sympathikus, Vagus	Abwehrschwäche, Milzprobleme, Schwächegefühl
Th9	Zwölffingerdarm	Nebennieren, Sehzentrum	Allergien, Nesselausschläge, Schuppenflechte,
Th10	Nieren	Eingeweide, Atmungsorgane	Nierenerkrankungen, chronische Müdigkeit
Th11	Dünndarm	Nieren, Harnleiter, Konzentration	Hautkrankheiten wie Akne, Pickel, Ekzeme oder Furunkel, Schuppenflechte
Th12	Blinddarm	Dünndarm, Lymphsystem	Rheumatismus, Blähungen, Unfruchtbare Wachstumsstörungen
L1	Eierstöcke	Dickdarm, Leiste, Haut- und Bindegewebe	Verstopfung, Kolitis, Ruhr, Durchfall, Hernie
L2	Gebärmutter	Blinddarm, Bauch, Oberschenkel, Erinnerungsvermögen	Bauchkrämpfe, Blinddarm, Atembeschwerden, Übersäuerung, Krampfadern
L3	Dickdarm	Geschlechtsorgane, Gebärmutter, Blase, Knie, Knochengelenke	Blasenleiden, Menstruationsbeschwerden, Fehlgeburten, Bettnässen, Impotenz, Wechseljahre, Kniebeschwerden
L4	Beine	Prostata, Rückenmuskeln, Ischias, Schlafzentrum	Ischias, Hexenschuß, Harndrang, Rückenbeschwerden
L5	Mastdarm	Unterschenkel, Sprunggelenke, Füße, Nervenzentrum, Verdauung	Durchblutungsstörungen- und Schwäche der Beine, Knöchelödeme, Kalte Füße und Wadenkrämpfe
S1-5	Hüfte, Gesäß	Hals, Gleichgewicht, Empfindungen, Herz, Kreislauf	Hüft- und Beckenbeschwerden, Skoliosen, Verstopfung, Unterleibsprobleme, Ischias
Co 1-3	Enddarm, After	Sexualzentrum, Blutversorgung, Bewegungszentrum	Hämorrhoiden, Afterjucken, Schmerzen bei Sitzen





Wirbel	Vermutliche Ursache	Neues Denkmuster
<b>C1</b>	Angst, Verwirrung. Läuft vor dem Leben davon. Fühlt sich nicht gut genug. „Was würden die Nachbarn dazu sagen?“ Nicht enden wollender innerer Dialog.	Ich bin in meiner Mitte, ruhig und ausgeglichen. Das Universum stimmt mir bei. Ich vertraue meinem höheren Selbst. Alles ist gut.
<b>C2</b>	Ablehnung von Weisheit. Weigerung, zu wissen oder zu verstehen. Unentschlossenheit. Groll und Vorwurf. Verhältnis zum Leben unausgeglichen. Leugnung der eigenen Spiritualität.	Ich bin eins mit dem Universum und allem Leben. Es ist gut für mich, zu wissen und zu wachsen.
<b>C3</b>	Nimmt Vorwürfe anderer auf sich. Schuldgefühle. Märtyrer. Unentschlossenheit. Macht sich selbst nieder. Schluckt mehr, als man verdauen kann.	Ich bin nur für mich selbst verantwortlich und freue mich über mich selbst. Ich kann alles handhaben, was ich erschaffe.
<b>C4</b>	Schuldgefühle. Unterdrückte Wut. Verbitterung. Angestaute Gefühle. Ungeweinte Tränen.	Ich bin klar in meiner Kommunikation mit dem Leben. Ich bin frei, das Leben gerade jetzt zu genießen.
<b>C5</b>	Angst vor Lächerlichkeit und Demütigung. Angst, sich selbst auszudrücken. Lehnt das Gute in sich selbst ab. Überlastet.	Meine Kommunikation ist klar. Ich nehme das Gute in mir an. Ich lasse ab von allen Erwartungen. Ich werde geliebt und bin in Sicherheit.
<b>C6</b>	Belastung. Überlastet. Versucht, andere zu verändern. Widerstand. Mangelnde Flexibilität.	Liebevoll überlasse ich andere ihren eigenen Lektionen. Ich Sorge voll Liebe für mich selbst. Ich gehe mit Leichtigkeit durchs Leben.
<b>C7</b>	Verwirrung. Wut. Fühlt sich hilflos. Kann sich nicht äußern.	Ich habe das Recht, ich selbst zu sein. Ich vergebe der Vergangenheit. Ich weiß, wer ich bin. Ich berühre andere mit Liebe.
<b>Th1</b>	Angst vor dem Leben. Hat zu viel zu bewältigen. Kann damit nicht umgehen. Verschließt sich vor dem Leben.	Ich akzeptiere das Leben und nehme es mit Leichtigkeit auf. Alles Gute ist jetzt mein.
<b>Th2</b>	Angst, Schmerz, Verletzung. Will nicht fühlen. Verschließt sein Herz.	Mein Herz vergibt und lässt los. Es ist gut, mich selbst zu lieben. Innerer Frieden ist mein Ziel.
<b>Th3</b>	Inneres Chaos. Tiefe, alte Verletzungen. Unfähigkeit zur Kommunikation.	Ich vergebe jedem. Ich vergebe mir selbst. Ich baue auf mich.
<b>Th4</b>	Verbitterung. Bedürfnis, den Irrtum anderer aufzuzeigen. Verurteilen.	Ich gebe mir selbst das Geschenk der Vergebung und wir sind beide frei.
<b>Th5</b>	Lehnt die Verarbeitung der Emotionen ab. Aufgestaute Gefühle, Rage.	Ich lasse das Leben durch mich fließen. Ich bin willens zu leben. Alles ist gut.

<b>Th6</b>	Wut auf das Leben. Zurückgehaltene negative Emotionen. Angst vor der Zukunft. Ständige Sorgen.	Ich vertraue, dass das Leben sich auf positive Weise vor mir entfaltet. Es ist gut, mich selbst zu lieben.
<b>Th7</b>	Sammelt Schmerz. Verweigert sich Genuss.	Bereitwillig lasse ich los. Ich lasse Schönes in mein Leben ein.
<b>Th8</b>	Besessen vom Scheitern. Wehrt sich gegen das Gute in sich selbst.	Ich bin offen und empfänglich für alles Gute. Das Universum liebt mich und unterstützt mich.
<b>Th9</b>	Fühlt sich vom Leben im Stich gelassen. Macht anderen Vorwürfe. Fühlt sich als Opfer.	Ich nehme meine eigene Macht in Anspruch. Liebevoll erschaffe ich meine Wirklichkeit selbst.
<b>Th10</b>	Weigerung, Verantwortung zu übernehmen. Will lieber Opfer sein. „Das ist alles eure Schuld!“	Ich öffne mich für Freude und Liebe, die ich freizügig gebe und reichlich empfangen.
<b>Th11</b>	Schwaches Selbstbild. Angst vor Beziehungen.	Ich sehe mich als schön, liebenswert und beliebt. Ich bin stolz darauf, ich zu sein.
<b>Th12</b>	Enteignet sich selbst des Rechts zu leben. Unsicher und ängstlich vor der Liebe. Unfähig zu verdauen.	Ich beschließe, die Freude des Lebens in meinem Körper zirkulieren zu lassen. Ich bin willens, mich aufzubauen.
<b>L1</b>	Ein Schrei nach Liebe und das Bedürfnis, allein zu sein. Unsicherheit.	Ich bin sicher im Universum und alles Leben liebt und unterstützt mich.
<b>L2</b>	Im Schmerz der Kindheit steckengeblieben. Sieht keinen Ausweg.	Ich wachse über die Begrenzungen meiner Eltern hinaus und lebe für mich selbst. Jetzt bin ich an der Reihe.
<b>L3</b>	Sexueller Missbrauch. Schuldgefühle. Selbsthass.	Ich lasse die Vergangenheit los. Ich mag mich und meine schöne Sexualität. Ich bin in Sicherheit. Ich werde geliebt.
<b>L4</b>	Ablehnung der Sexualität. Finanzielle Unsicherheit. Angst um die Karriere. Fühlt sich machtlos.	Ich liebe den, der ich bin. Ich stehe auf der festen Grundlage meiner eigenen Kraft. Ich bin sicher auf allen Ebenen.
<b>L5</b>	Unsicherheit. Schwierigkeit der Kommunikation. Wut. Unfähigkeit, Lust anzunehmen.	Ich habe es verdient, am Leben Freude zu haben. Ich will Freude und Vergnügen und nehme sie an.
<b>Sacrum</b>	Machtverlust. Alte, verbohrt Wut.	Ich bin die Macht und Autorität in meinem Leben. Ich lasse die Vergangenheit los und nehme mein Gutes jetzt in Anspruch.
<b>Os coccygis</b>	Aus dem inneren Gleichgewicht geraten. Festhalten. Selbstvorwürfe. Bleibt auf dem alten Schmerz sitzen.	Ich bringe mein Leben durch Selbstliebe wieder ins Gleichgewicht. Ich lebe im Heute und liebe mich so, wie ich bin.