
HALS WIRBEL SÄULE SCHULTER NACKEN

- Körpersprache, Psychosomatik, Zusammenhänge



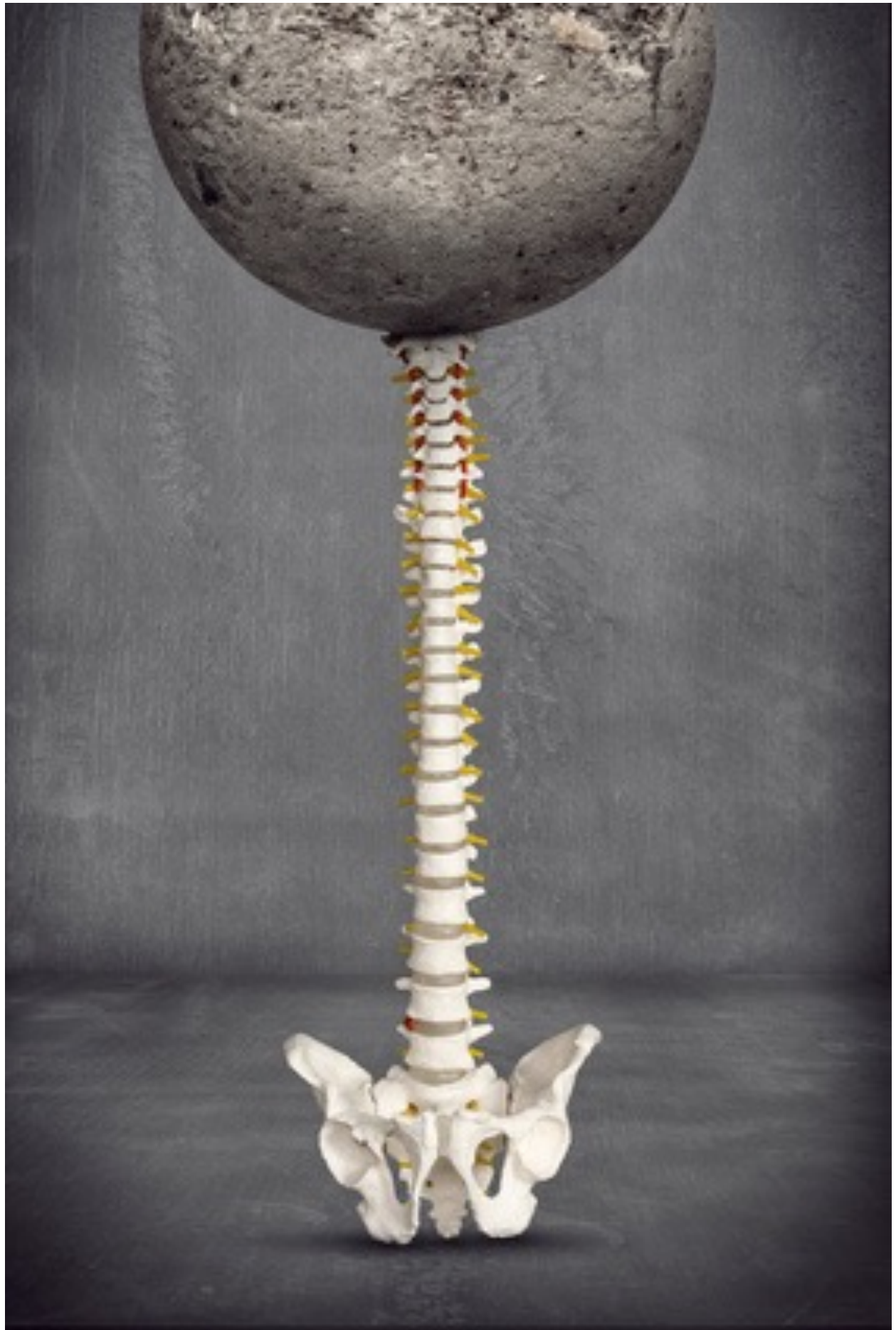
Etwa jeder dritte in Deutschland ist von Schulterschmerzen betroffen. Brüche und Luxationen sind schnell passiert, meist beim Sport oder bei Unfällen. Vor allem bei Wurfsporarten oder ständigem Überkopfarbeiten kann es im Zuge immer wiederkehrender Belastungen zu Instabilitäten oder Ausrissen kommen. Aber auch Abnützungserscheinungen und Einklemmungen bereiten Probleme.

halswirbelsäule und die schulter - „ich trage die welt auf meiner schultern“, und zwar die meine und die „der anderen“...

die halswirbelsäule entspricht dem bereich und dem energiezentrum des **herzens**. auf dieser ebene habe ich die kraft , meine emotionen „zu tragen“.

rückenschmerzen in diesem bereich stehen in zusammenhang mit den ersten stadien nach der empfangnis, mit

den **grundbedürfnissen** und der grundstruktur des menschlichen wesens. betroffen sind in diesem bereich vor allem **die sieben halswirbel**. die halswirbel stehen im zusammenhang mit der kommunikation und damit, wie weit ich für das leben offen bin. meine naivität kann mich in diesem bereich verletzlich machen. wenn ich den eindruck habe, man will über mich urteilen, mich kritisieren oder verletzen, werde ich beschwerden in diesem bereich bekommen und mich wie eine auster verschliessen. die halswirbel stehen im bezug zu **meiner fähigkeit zu kommunizieren, der bestätigung, der meinung, der unterwerfung oder der ungerechtigkeit**. wenn ich mich im hinblick auf meine intellektuellen fähigkeiten abwerte, werden am ehesten die **halswirbel C1, C2, und C3** betroffen sein, während die



unteren halswirbel vor allem dann reagieren, wenn ich meine, in meinem leben ungerechtigkeit zu erfahren, oder mich die ungerechtigkeit, die ich um mich herum wahrnehme, abstößt. darüber hinaus gibt mir jeder wirbel zusätzliche informationen über den ursprung meiner beschwerden.

ist der erste halswirbel aus dem lot, kann das auswirkungen auf mein gefühl vom gleichgewicht, die balance und mein ganzheitliches wohlbefinden haben.

der atlaswirbel ist der oberste wirbel des rückgrats und sitzt direkt unter dem kopf. als bindeglied zwischen wirbelsäule und schädelbein befindet er sich in unmittelbarer nähe zum gehirn. und um den atlaswirbel verlaufen viele nerven, die mit dieser hirnregion und der wirbelsäule in verbindung stehen.

in der griechischen mythologie übernahm der atlas die aufgabe den himmel zu stützen und der atlaswirbel ist ein wichtiges element, welcher seine aufgabe ist, unseren „himmel“, unseren kopf zu stützen oder auch im halt zu geben.

schon durch kleinste verletzungen an der wirbelsäule und aber auch häufig durch unfälle (fahrrad, auto, ein treppensturz), rasche bewegungen oder muskulär eingeprägte muster, sie durch Fehlplanungen oder leistungstraining an den kopf-hals-gelenken sowie bändern und bandscheiben manifest werden, können schwache bis starke nackenverspannungen, in der nackenmuskulatur und der kopfgegend, entstehen.

symptome wie spannungskopfschmerzen, kopfdruck, kopfbewegungseinschränkungen, beklemmungsgefühl im brustkorb, hexenschuss, schlaflosigkeit und chronische müdigkeit, beeinträchtigung des seh und

hörvermögens, Benommenheit und durchblutungsstörungen, können hier ein Hinweis dafür sein, dass der Atlaswirbel oder einer oder mehrere der sieben Halswirbel blockiert sind. Akut kann in einer solchen Situation schon gut helfen, langsame Übungen zu machen und sich meditativ in den Halsbereich mit seiner Aufmerksamkeit zu begeben und sich von eigenem Körpergefühl, die richtige Übung zeigen zu lassen. Den inneren Arzt um Rat bitten und dem Rat folgen, kann ebenso eine „schnelle“ Linderung verschaffen. Vielleicht braucht dein Körper jedoch mehr Ruhe, eine längere Pause von den Tätigkeiten mit denen du geistig beschäftigt bist, vielleicht eine Massage, die Annahme einer anderen, bequemerer Position, eine Atlasterapie oder vielleicht mehr oder auch weniger körperliche und geistige Bewegung.

Wenn das Schmerzgefühl schon lange dauert und immer wieder an der selben Stelle auftreten tut, können sich dadurch tieferliegende Themen bemerkbar machen, diese dich auf das zurückliegende Ereignis hinweisen möchten, du dich mit dem in dieser Zeit entstanden und nicht verarbeitetem Gefühl oder Ereignis auseinandersetzt, welches sich durch deine körperlich empfundene Unstimmigkeit den „Gehör“ verschaffen möchte. Auch können sie ein Hinweis dafür sein dass man "auf der Stelle tritt" wenn Symptom sich an einem und demselben Ort im Körper zeigt.

Warum gerate ich trotz richtiger Fitness so häufig aus dem Gleichgewicht? Welches Gefühl oder Bedürfnis steht hinter dem Spannungskopfdruck ich ihn links oder rechts oder an einer anderen Stelle des Kopfes, des Halses empfinde? Welche Gedanken oder innere Dialoge führen dazu, ich nicht schlafen kann? Warum verweigern mir meine Ohren plötzlich den guten Dienst? Sind Fragen, diese in einer Einzelsitzung dem Klient/in gestellt werden könnten und auf diese der

klient/in seine eigenen antworten zu finden, zu
erhören versucht.

spannungskopfschmerzen zum beispiel, können durch das
lockern der muskelverspannung und durch eine sanfte
massage der hinterkopffpartie am schädel nachhaltige
linderung erfahren. manchmal werden sie durch eine
belastung der augenpartie verursacht. hier empfiehlt
sich, sich bewusst der augenpartie hinzuwenden und
die muskulatur wahrzunehmen aber auch diese durch
gezielte streichungen wegzustreichen.

verschiedene arten von kopfschmerzen können auch
dadurch gelindert werden, in dem man das blockierte
gefühl ausdrückt. auch kann es sein das ein jemand
der häufig kopfschmerzen hat, versucht dem gebot
„nicht den kopf zu verlieren“ die folge zu leisten,
was auch bedeuten kann „verliere nie die kontrolle
über deine gefühle“.

körperliche fehlstellung oder fehllhaltungen, können
als eine der ursachen für diese erscheinungen,
vermutet werden. aber auch denkmuster und weit
zurückliegende verletzen unserer integrität
möchten uns mit der bewussten wahrnehmung, unserer
eigenen geschichte und der erlebnisse unsere seele,
unser körper die erfahren hat, vergegenwärtigen.

ignorieren wir die signale unseres körpers
langfristig, kann dies unterschiedliche auswirkungen
haben.

dauerhafte nackenschmerzen, kopfschmerzen, migräne,
schwindelgefühl können anzeichen dafür sein, das der
atlaswirbel, also der erste wirbel welcher dem kopf
halt gibt, ihn unterstützt und mit den anderen
wirbeln verbindet wie auch eine grösstmögliche
bewegungsfreiheit ermöglicht, dass sich dieser wirbel

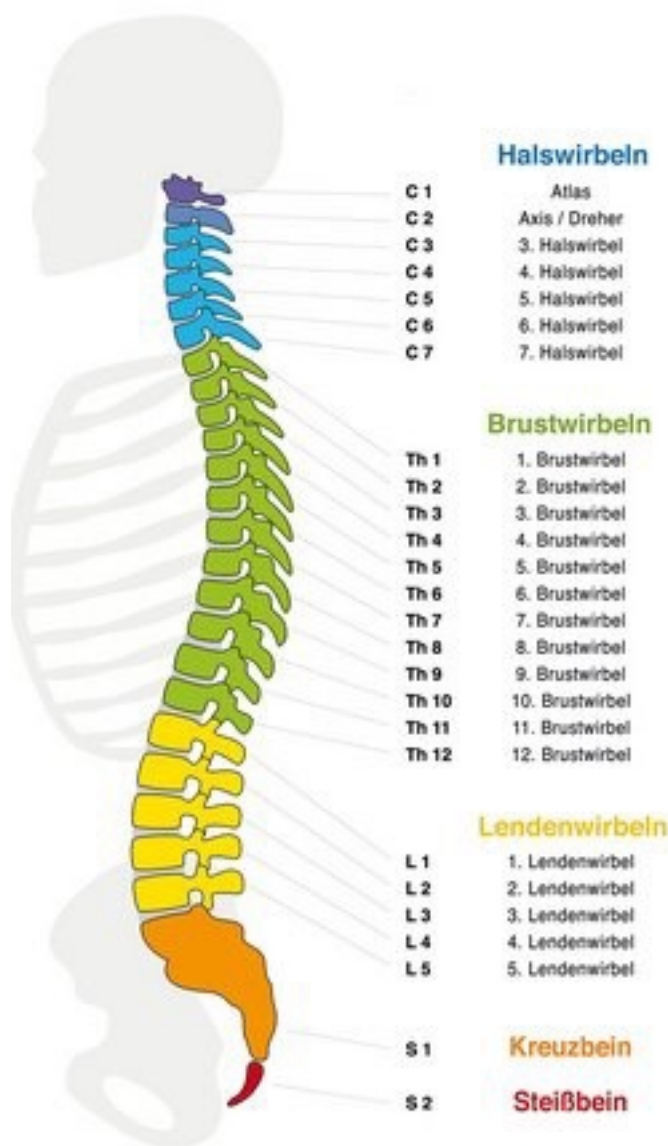
nicht mehr in seiner aufrechten position, haltung oder stellung, befindet.

im alltag können nackenschmerzen und chronische muskuläre verspannungen im kopf-nacken-hals bereich zu einer großen belastung werden. schmerzmittel betäuben die natürliche umgebung kurzfristig und sind nicht in der lage die wirbel in ihre ursprüngliche aufrechte haltung ein zu renken. und der betroffene selbst kann durch das feine fühlen und hören auf die signale seines körpers rechtzeitig reagieren, und seine tiefsten gefühle und bedürfnisse wahrnehmen, aufgrund der nicht erfüllung dieser , der körper vermutlich die alarmsignale sendet und um hilfestellung bittet.

um auf dauer den bedürfnissen des eigenen körpers gerecht zu werden, empfiehlt sich, sich mit der eigene körperlich-geistig-seelischen prozessen und subjektiv empfundenen wahrnehmung zu befassen. je achtsamer ich mich mit meinem körper und meinen bedürfnissen bin, mich wahrnehmen und spüren kann, desto besser weiss ich über die eigenen bedürfnisse bescheid, kann diese erkennen und befriedigen, was vorsorglich die harmonie, kommunikation und das gefühl „in resonanz“ mit sich, meiner innenwelt und der aussenwelt, begünstigen kann.



C1 = der erste wirbel, **der atlas genannt wird**, und die bezeichnung C1 trägt, ist die stütze des kopfes. er ist ein pfeiler, der für das gleichgewicht des kopfes sorgt. wenn ich mir über eine situation oder einen menschen zu sehr „den kopf zerbreche“, wird mein kopf schwer (bis hin zu kopfschmerzen). wenn ich engstirnig bin, mich weigere, alle aspekte einer situation in betracht zu ziehen, meine denkweise unnachgiebig ist, wird C1 reagieren, in dem er seine funktion einstellt, da er sich nicht mehr hin und her drehen kann. er ist gelähmt durch meine angst, meine verzweiflung am leben, meine negative einstellung, meine schwerigkeit, **meine emotionen auszurücken**. ein schlechter zustand von C1 geht im allgemeinen mit **schmerzen und**



beschwerden einher, die den kopf, das gehirn und das nervensystem betreffen, beispielsweise **m i g r ä n e**, schwindelgefühl, kopfhautspannung, **m u s k u l ä r e** verspannungen in den Bereichen der **HWS**. da mein kopf von unterschiedlichen **b e s c h w e r d e n** heimgesucht wird, geht es hier um meine individualität: „was denken die anderen von mir? bin ich den **a n f o r d e r u n g e n** gewachsen? wo bin ich in meinem leben gelandet?“ ich versuche, mich von meinen **e m o t i o n e n** zu

distanzieren. ich spiele ein spiel um mir nicht ins gesicht sehen zu müssen. lieber verhalte ich mich starr, um in meiner komfortzone bleiben zu können, aber früher oder später werde ich den kopf wenden, um zu sehen was um mich herum und in meinem innerem passiert. ich habe ein großes bedürfnis nach kommunikation, aber ich habe oft den eindruck, das man mir nicht zuhört. ich neige zu obsessiven gedanken und verhaltensweisen. - **ich akzeptiere, auf mein inneres zu hören, meinen geist offen zu halten, mehr ruhe in mein leben zu bringen, damit meine gehirnaktivität verringert wird und ich so die wirklichkeit aus einem anderen blickwinkel und mit größerem**

vertrauen betrachten kann. ich nehme mein leben in meine hände und akzeptiere mich in jeder facette meiner persönlichkeit zu sehen. ich arbeite wieder mit meiner kraft und realisiere große dinge ... für mich!

Halswirbelverschiebung:

Körperebene: Atlas (Drehscheibe des Oberstübchens), Halswirbel (-säule) (Wendehals, Beweglichkeit des Kopfes).

Sypmtomebene: die *Hauptsache* ist aus dem Lot; Widerstand gegen Richtungsänderung; Atlas kann seiner Aufgabe, das (persönliche) Himmelsgewölbe zu tragen, nicht mehr schmerzfrei gerecht werden; Belastung durch den Kopf ist nicht mehr erträglich: Schmerzgrenze wird überschritten; bei häufigen Verrenkungen: unbewusste Wendemanöver, „Wendehals“; sich verschaut haben: „jmd. hat einem den Kopf verdreht“.

Bearbeitung: die Dinge wieder ins Lot bringen; die Dinge wieder richtig stellen; sich auf eine Richtung einlassen, statt dauernd Wendemanöver auszuführen; sich die Zumutungen des Kopfes Bewusstmachen; da es nur noch unter Schmerzen möglich ist, den Kopf (immer) oben zu behalten, ihn ab und zu ablegen und sich Ruhe (pausen) gönnen; sich den Kopf zurechtrücken lassen; eingefahrenen Bahnen freiwillig verlassen; neue Richtung einschlagen, sich z.B. auf liebevolle Art den Kopf verdrehen lassen; beim „Wendehals“: zu echten Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit finden.

Auflösung: die Dinge selbst wieder einrenken, statt sich die Wirbelsäule einrenken zu lassen; aus eigener Kraft in Lot sein.

C2 = der zweite halswirbel arbeitet eng mit C1 zusammen. er wird axis genannt. es ist der zapfen, der die bewegungen von C1 möglich macht. C2 steht im zusammenhang mit den wesentlichen sinnesorganen, das heisst mit augen, nase, ohren, mund (zunge). gibt es also beschwerden mit C2, sind diese organe betroffen. dies geschieht häufig, wenn ich in meinem leben eine etappe durchmache, in der ich mich **hinsichtlich meines persönlichen wegen und der rolle der spiritualität hinterfrage**. es bieten sich möglichkeiten, die mir bei einer neuen vision und einem neuen lebensverständnis und bestimmten ereignissen in meinem leben helfen. bin ich wirklich bereit, die antworten auf meine fragen zu sehen? wenn ich das leben auf eine sehr starre weise wahrnehme, mich weigere, überholte ideen loszulassen, um platz für neue zu schaffen, mir ständig sorgen über die zukunft mache, besteht die gefahr, das C2 ebenfalls steif wird. ich muss bereit sein, tief in mich hinein zu tauchen und im kontakt mit meinem wirklichen wesen zu treten. ich kann auch an den anfangspunkt zurück gehen, ich kann trauerarbeit leisten. oft habe ich noch nicht einmal tränen zum weinen, weil ich meine emotionen verdränge und mein kummer, meine enttäuschungen, mein bedauern in mir verborgen bleiben. da es kein „gleitmittel“ (meine tränen der trauer und der freude) mehr gibt, kann sich C1 nicht ungehindert in seinem gelenk...mit C2 bewegen. es kommt zu reizung und wärmebildung, genau wie in meinem täglichen leben. dies gilt vor allem für den fall von depression, übermässiger empfindsamkeit (beispielsweise bei einem konflikt in der familie), wut, auflehnung. das alles wird oft durch die angst ausgelöst, tatkräftig zu handeln, sich zu ändern, seine verantwortung zu übernehmen, durch die angst vor dem urteil der anderen und meiner selbst oder durch mangelndes Selbstwertgefühl, das sogar bis hin zum wunsch der selbstzerstörung gehen kann. was würde passieren wenn ich meinen tiefsten gefühle zeige? ich ziehe es vor mich taub zu stellen, anstatt den wirklichen grund für meinen verschiedenen „krankheiten“ kennenzulernen. - **ich akzeptiere zu lernen, kontakt zu meinen emotionen aufzunehmen**

und mich ihnen zu stellen, meinen platz einzunehmen, indem ich meine empfindungen ausdrücke, damit der strom der energie wieder durch meinen körper fließt und C2 wieder in Harmonie mit C1 funktionieren kann, völlig reibungslos. ich akzeptiere, mich neu mit meiner kreativen kraft zu verbinden und mich durch meine innere stimme leiten zu lassen.

C3 = der dritte halswirbel ist ein ewiger einzelgänger. auf grund seiner position kann er sich auf niemanden verlassen oder mit anderen halswirbeln zusammenarbeiten. wenn es meinem C3 nicht gut geht, habe ich selbst vielleicht das gefühl, ganz alleine fertig werden zu müssen. möglicherweise ziehe ich mich auch in mich selbst zurück und vermeide jede art von kommunikation (sowohl verbal wie sexuell) mit meinem umfeld. „wozu soll ich meine zeit verlieren? man hört mir ja sowieso nicht zu und meine ideen und seelenzustände werden nicht verstanden!“ ich bin von dem getrennt, was ich liebe. daraus folgt ablehnung, entmutigung, verlorenheit, denn ich bin bis in mein tiefstes inneres in meiner empfindsamkeit getroffen. es kann mich sogar angst ergreifen. die zeit trägt das ihre dazu bei und meine träume und innigsten wünsche zerrinnen nach und nach. ich werde reizbar, bitter gegenüber einer situation oder einem menschen, die oder den ich nicht vertragen kann. ich bin es leid, meinen wert zu beweisen, mich für andere zu opfern. wenn ich versage, wird dies nur bestätigen, was ich von mir selbst denke: das ich zu nichts gut bin. mein leben ist wie eine große maskerade. ich neige dazu, mir die unterstützung von jemand anderem zu holen. ich werde ängstlich, wenn ich bei einem projekt zu versagen drohe oder nicht anerkannt werden könnte. ich merke mir, dass beschwerden an C3 **schmerzen in meinem gesicht** zu folge haben könnten (wie auch an der haut, den knochen und den nerven), genauso wie an den ohren und allem, was mit meinem mund verbunden ist (zähne, zahnfleisch, mandeln). - **ich akzeptiere, das die einsamkeit mir durchaus gut bekommen kann, um meine energien wieder aufzuladen, zwischenbilanz zu ziehen, mir klarheit verschaffen; aber sie kann sich auch als mittel der flucht vor**

meinen emotionen und der für mich unverständlichen „realität“ erweisen. die wahl liegt bei mir. ausserdem kann ich dadran denken, das probleme mit C3 zu beschwerden im gesichtsbereich (sowohl an der haut als auch an den knochen und nerven) sowie an den ohren und den zähnen führen können.

C4, C5, C6 = der vierte, fünfte und sechste halswirbel liegen auf höhe der schilddrüse, mit der sie in engem zusammenhang stehen. die schilddrüse spielt eine wichtige rolle für die sprache und die stimme (stimmbänder) und jeder mangel an harmonie in bezug auf die kommunikation - sowohl was meine eigenen Mitteilungen an andere betrifft als auch umgekehrt - führt zu einer reaktion an C4, C5, C6. vielleicht hat mich etwas, was ich gehört habe, entrüstet und empörung und wut in mir ausgelöst. wenn ich ausserdem meine meinung, meine frustration, meinen kummer nicht äussere, werden C4, C5, C6 noch stärker reagieren. meine aggressivität wird immer größer und blockiert die kommunikation im **bereich dieser drei halswirbel**. das, was ich erlebe, **bleibt mir im hals stecken**. ich neige dazu, bestimmte ereignisse über lange zeit immer wieder durchzukauen. häufig treten auch beschwerden und schmerzen auf, die mein gesamtes verbales kommunikationssystem berühren: mund, zunge, stimmbänder, kehle, mandeln, und alle körperbereiche, die zwischen der höhe des mundes und der schultern liegen, können betroffen sein. wenn C4 besonders angegriffen ist, sehe ich mir an, welche gefühle ich andauernd wiederkäue, besonders wut und schuldgefühle. ich suche nach gleichgewicht und gerechtigkeit. ich finde nur schwer lösungen, häufig deswegen, weil ich zögere, **meine abweichende meinung auszudrücken**. ich hänge mich an meine erinnerungen und an meine vergangenheit. anstatt meine emotionen zu äussern, flüchte ich vor meinen tiefen emotionen und vermeide zu sehen, was in meinem innerem passiert. infolge dessen kann ich mich auch nicht endecken und entfalten. ich zerstöre und bestrafe mich und sabotiere mein glück, das ich nicht zu verdienen glaube. C5 wird reflektieren, wenn ich mich gegen mein umfeld wehre und mich

gegen den rat anderer menschen stelle. ich habe angst, das man mich mit worten oder handlungen beleidigt. da ich mich anderen gegenüber unterlegen fühle, errichte ich eine mauer um mich. ich glaube, das mir niemand zuhört oder mich versteht, und so verschließe ich mich in mir selbst. kompromisse sind nicht möglich, denn ich vermeide es, stellung zu beziehen. ich schäme mich oft und in vielen situationen schweige ich wieder, anstatt verantwortung für das zu übernehmen, was ich ausdrücke. rund um C6 werde ich schwierigkeiten haben, wenn ich die anderen nach meinen bedürfnissen und wünschen verändern will. ich erwarte zu viel von anderen, anstatt mich selbst an die hand zu nehmen. ich bin verzweifelt, denn ich habe das gefühl, das nur die anderen mich „retten“ können. tatsächlich aber kann nur ich selbst mein leben wirklich bestimmen. meine alten träume sind nicht mehr zugänglich, was ich als ungerecht empfinde. ich habe lust die arme sinken zu lassen und aufzugeben weil ich angst habe „der himmel könnte mir auf den kopf fallen“. ich trage so sehr die last der anderen. - ich akzeptiere, das jede erfahrung eine gelegenheit bietet, zu wachsen und das sich aus allem etwas lernen lässt. ich will den dingen ihren lauf lassen, anstatt eigensinnig zu werden und dem leben zu trotzen. sonst wird mir der kopf rauchen und ich werde mich von all den anfallenden aufgaben überfordert fühlen und glauben, das ich damit nie fertig werden kann. **ich kann und darf mich entweder mit worten ausdrücken oder durch schreiben, musik, malerei, oder eine andere ausdrucksmöglichkeit, die es mir erlaubt, wieder kontakt zu meiner kreativität und meiner inneren schönheit aufzunehmen. dann werden meine sämtlichen sinne stimuliert, aktiviert - was auch meine schilddrüse aktivieren und C4, C5, C6 eine normale funktion ermöglichen wird. auf diese weise könnten die beschwerden in diesem bereich wieder abklingen.**

C7 = der siebte halswirbel wird stark durch meinen moralsinn, meine religiösen überzeugungen und meine spiritualität beeinflusst. wenn ich mit den naturgesetzen in einklang lebe, auf die mitteilungen,

botschaften, nachrichten, die mir mein körper (meine seele, mein inneres kind) und das leben ganz allgemein macht, wird C7 ausgezeichnet funktionieren. wenn ich aber wut empfinde, mich den meinungen und sichtweisen der menschen in meinem umfeld verschliesse, mich gegen andere ideologien als die meine ausspreche, ohne mir geistige aufgeschlossenheit zu bewahren, wird C7 stark reagieren und es können entzündungen oder bewegungseinschränkungen an meinen händen, ellbogen und armen auftreten. auch die funktion der schilddrüse wird beeinträchtigt. genauso könnten sich gewissensbisse gegen etwas, was gesagt, getan oder in bezug auf einen menschen gedacht wurde, auf C7 auswirken. wenn ich starken emotionen ausgesetzt bin, enttäuscht bin, angst vor ablehnung habe, bestimmte situationen als ungerecht empfinde, mich unter meinem Panzer verstecke, um weitere „verletzungen“ zu vermeiden. kann auch das sich auf C7 auswirken. dann ist es für mich einfach, die anderen für mein unglück anzuklagen. meinem leben fehlt das spiel, die spontanität. mein selbstvertrauen ist sehr schwach und so spiele ich den „perfekten“ und klugen schüler, um dem zorn der menschen in meinem umfeld auszuweichen. ich lasse die anderen für mich entscheiden. ich fühle mich zu verletzlich

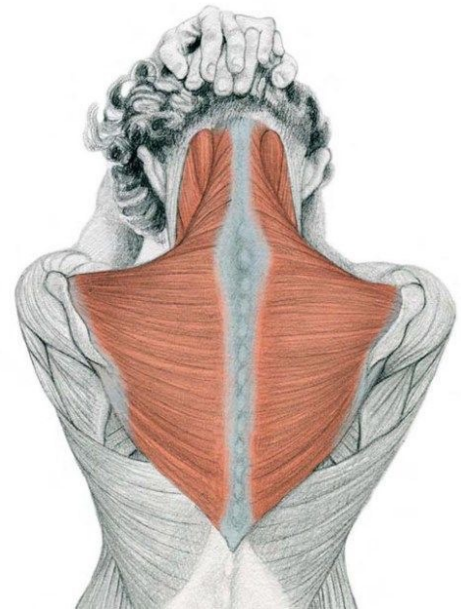


und schamhaft, um meine bedürfnisse mitzuteilen. lieber isoliere ich mich um mich vor dem blick der anderen zu verstecken. ich trage ein schweres gewicht nicht ausgedrückter emotionen und schneide mich von meinem innerem ab. meine intuitiven und emotionalen seiten sind von meinem verstand abgetrennt und werden vom zweifel gesteuert. da ich kein

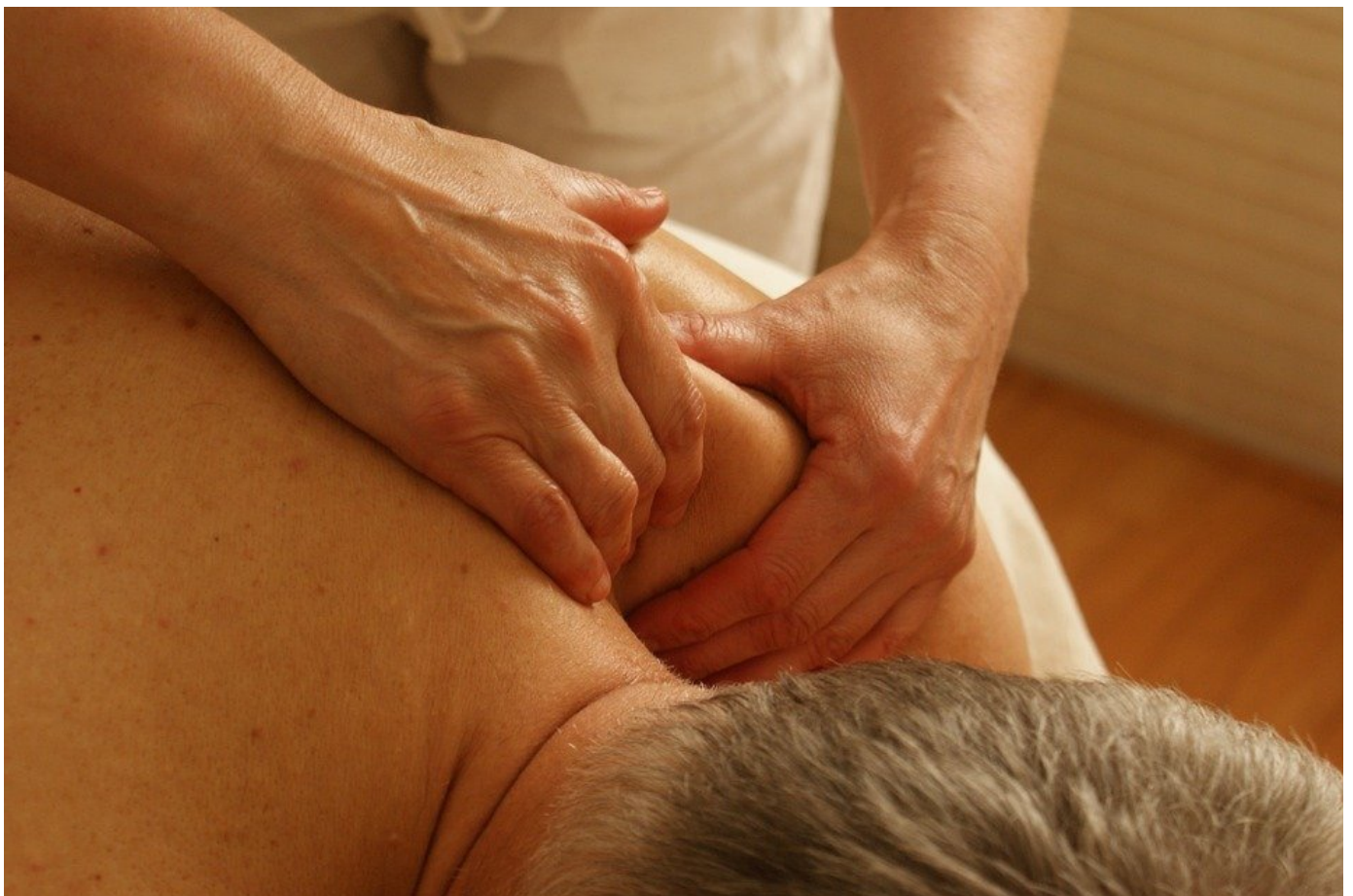
vertrauen in meine eigenen fähigkeiten, in meine

entscheidungsfähigkeit habe, muss ich mich an andere personen anlehnen. dann kann depression auftreten und ich fühle mich ständig so, als ob ich zeitlich stecken geblieben wäre. - ich akzeptiere zu lernen, zwischen dem zu unterscheiden, was gut und was nicht gut für mich ist. ich muss den standpunkt eines jeden einzelnen respektieren, selbst wenn er von meinem eigenem abweicht. indem ich den anderen die arme öffne, werde ich am meisten lernen und am ehesten die entscheidungen treffen können, **durch die ich mich freier fühlen werde.**

die beschwerden in diesem bereich des rückens sind also auf verdrängte emotionen zurückzuführen, die wie ein klotz an meinem bein sind und die ich nicht erkennen will. ich erwarte viel von den anderen, aber ich tue mich schwer, meine wahren emotionen auszudrücken, sodass wut, die angst nicht geliebt zu werden oder ein mangel an gefühlsmässiger unterstützung die folge sind und ich das gefühl habe, an alles denken und alles tun zu müssen. mein frustrationsniveau ist hoch und manchmal habe ich eher lust, der welt den rücken zuzuwenden, als mich mit ihr zu konfrontieren. ich empfinde viel inneren widerstand in dem glauben, mich auf der gefühlsebene nicht gut genug unterstützen zu können, und ich bin überzeugt, dass, wenn mir mein umfeld mehr liebe und unterstützung erweisen würde, alles viel leichter ginge. solche erwartungen lassen sich bei mir als mutter oder vater finden, weil ich mich aufgeopfert habe, aber von der enormen last, die auf meinen schultern ruht, frustriert bin. ich fühle mich für das glück der anderen verantwortlich und habe schwer daran zu tragen. ich kann sogar angst haben, dass mein überleben oder das eines meiner nächsten in gefahr ist. mein körper schickt mir dann wichtige mitteilungen, die ich unbedingt beachten muss, um mein emotionales gleichgewicht



aufrecht zu erhalten. ab sofort lerne ich, mich selbst mehr zu lieben, ich höre auf, ständig über mich zu urteilen und mich zu kritisieren. ich entdecke alles was ich versteckt und verdrängt hatte, meine ambitionen, meine wünsche, meine lebensziele, und ich werde meine fähigkeit, sie in die tat umzusetzen akzeptieren. meine verwirrung wird sich auflösen und ich brauche keiner situation oder keinem menschen mehr **„den rücken zuzudrehen“**, da ich die sicherheit gewonnen habe, das ich alles, was ich wünsche, auch in die tat umsetzen kann. ich akzeptiere alle diese energien freizusetzen, die mich daran hindern, mich völlig zu entfalten. es ist nicht erstaunlich, das ich mühe hatte, mich zu lieben. ich höre auf zu kritisieren und lerne, mich frei auszudrücken, anstatt alles zu verdrängen. ich akzeptieren dass ich vielleicht die hilfe der anderen brauche, und lerne immer besser, um etwas zu bitten. auf diese weise respektiere ich viel besser den menschen der ich bin.





meine schultern stehen für die meine fähigkeit, eine last zu tragen. meine schultern tragen **meine freuden, meinen kummer, meine verantwortung und meine sorgen**. wie alle anderen menschen muss auch ich möglicherweise eine last tragen. wenn ich die verantwortung für das glück und wohlbefinden der anderen übernehme, steigere ich noch das gewicht, das ich trage, und meine schultern tun mir weh. ich habe den eindruck zu viel zu tun zu haben und niemals in der lage zu sein, das alles zu schaffen. vielleicht habe ich auch den eindruck das man mich am handeln hindert, entweder aufgrund von meinungsverschiedenheiten, oder weil man mir einfach nicht helfen und mich in bestimmten projekten nicht unterstützen will. ich fühle mich dadurch blockiert. ich habe oft den eindruck, das man mir „ohrfeigen“ ins gesicht gibt. ich fühle mich ohnmächtig und glaube, meine arme heben zu müssen, als würde man mich erschiessen. ich betrachte mein leben als konfus und kann meine guten eigenschaften nicht mehr sehen. schmerzen in meinen schultern treten auch dann auf, wenn ich in grosser affektiver (linke schulter) oder materieller (rechte schulter) unsicherheit lebe, oder mich **von der last meiner**

sowohl affektiven als auch materiellen verantwortung erdrückt fühle. ich fühle mich nicht **unterstützt**. ich bin in einer struktur eingeschlossen und es gelingt mir nicht, die tür „aufzubrechen“, um mich zu befreien. ich habe so große angst vor dem morgen, das ich vergesse heute zu leben. die schwierigkeiten, mit denen ich konfrontiert bin, die verantwortung, schaffen, machen und leisten zu müssen, das alles kann mich schier erdrücken. vielleicht will ich mir beweisen, das ich trotzdem mit allen lebenslagen fertig werde, indem ich **meine schultern**, nach hinten nehme, wodurch mein brustkorb stärker hervortritt. die wirklichkeit sieht aber so aus, das mein rücken schwach und vor angst verzerrt ist. ich verlange ständig perfektion von mir, was sogar soweit gehen kann, dass ich mich emotional „geissele“, wenn ich glaube, zu lax zu sein. vielleicht nehme ich es mir übel, das ich jemanden nicht unter meine fittiche genommen habe, der mir sehr lieb war. ich habe viele gewissensbisse und sage mir andauernd: „ich hätte sollen...“ ich bin verängstigt und mache mir zu viele sorgen um die zukunft. wenn **der betroffene bereich meiner schultern die knochen sind (knochenbruch)**, steht dies vor allem in zusammenhang mit meinen grundlegenden verantwortung. wenn der betroffene bereich meiner schultern die muskeln sind, steht dies vor allem im zusammenhang **mit meinen gedanken und emotionen**. ich lerne die energie meines herzens bis in die schultern fließen zu lassen und von dort in die arme, um steifigkeit und schmerzen zu vermeiden den **meine schultern stehen für handeln und bewegung, von der vorstellung zu materie**. durch meine schultern gehen meine bedürfnisse, mich auszudrücken, etwas zu schaffen und auszuführen, den ihr **ursprung liegt im bereich des herzens**. die emotionale energie muss bis in meine arme und hände fließen, damit ich diese bedürfnisse umsetzen kann. wenn ich worte oder taten in mir zurückhalte, mich in mich selbst zurückziehe, anstatt voll ins leben einzutauchen, wenn ich maske trage um mich zu verstecken werden meine schultern verkrampft und steifer. wenn ich schmerzen vor allem beim heben der arme erlebe, fällt es mir schwer autonom zu sein, „meine flügel auszubreiten“. ich stelle meine persönliche identität

gegenüber mir selbst wie auch gegenüber den anderen in frage, vor allem im hinblick auf meine familie, die mich manchmal angreift und im ungleichgewicht zurücklässt. wenn mein schulterknochen bricht oder einen riss bekommt, gibt es in meinem leben einen sehr tiefen konflikt, der mein innerstes wesen betrifft. verspannungen oder jede art anderer beschwerden im bereich der schultern geben mir, je nach dem ob es sich um die rechte oder linke schulter handelt, einen hinweis auf ein problem. ist meine **rechte schulter** betroffen, handelt es sich um meine aktive Männlichkeit: ich erlebe vielleicht einen konflikt in bezug auf meine arbeit oder mein verhalten gegenüber autorität. meine „steife und kontrollierende“ seite nimmt überhand. ist aber **meine linke schulter** betroffen, handelt es sich um den weiblichen, das heisst kreativen und empfänglichen aspekt meines lebens und meine fähigkeit, meine gefühle zum ausdruck zu bringen. ich mache mich gegenüber meinem bild oder meiner fähigkeit klein, gut für mein kind zu sorgen oder meinen eltern selbst ein gutes kind zu sein. schultersteife bedeutet, das die betroffenen schulter kalt und schmerzhaft wird und in ihrer vollen Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist. bin ich gegenüber dem, was ich mache, kalt und gleichgültig, tue ich es nur um der sache selbst willen, oder will ich es wirklich tun? es besteht eine starke spannung die zeigt, das ich in wirklichkeit etwas anderes machen will, als das, was ich derzeit mache. - ich mache mir bewusst, was mich erdrückt, akzeptiere, die verantwortung für mich selbst zu übernehmen, und lasse die anderen sich um ihr eigenes glück kümmern. ich höre auf, ständig die welt „auf meinen schultern zu tragen“, und lerne zu delegieren. ich akzeptiere, in der Gegenwart zu leben, wodurch das gewicht, das ich auf meinen schultern trage, leichter wird. ich vertraue dem universum, das sich um meine täglichen bedürfnisse kümmert.

krumme schultern werden häufig auch mit rundrücken oder buckel bezeichnet. zusätzlich zudem, was für schulterschmerzen gilt, deuten krumme schultern darauf hin, das ich vor der last des lebens aufgebe. ich kann diese last nicht mehr allein tragen und finde die situation

hoffnungslos. ausser meinen eigenen problemen, meine ich, auch noch die der meiner mitmenschen tragen zu müssen. „ihr schicksal liegt in meiner hand!“. ich habe viel schuldgefühle in bezug auf meine vergangenheit. **wenn meine schultern ausserdem auch noch verspannt sind, besteht in meinem innerem ein zustand ständiger anspannung.** ich liege ständig auf der lauer, bereit, mit jeder unerwarteten situation fertig zu werden, und übernehme so die verantwortung für das glück der anderen. ich akzeptiere das es höchste zeit ist, mich um mich selbst zu kümmern und die anderen sich ebenfalls um sich selbst kümmern zu lassen. diese art der ausgeprägten verbiegung meiner wirbelsäule kann mir auch eine **verpflichtung zu bescheidenheit** zeigen, unter der ich immer noch zu leiden habe. unabhängig von meinem früherem zustand, muss ich bescheidenheit lernen, denn diese energetische blockade stamm von einer vermutlich verletzung aus der vergangenheit, unter der ich immer noch zu leiden habe und die mir starke gereiztheit gegenüber bestimmten menschen oder situationen einhergeht. wenn ich auf meine innere stimme höre, bringt sie mich, in dem, was ich zu tun habe, zu mehr glück. eine massage oder eine energetische behandlung kann mir helfen, meinen mittelpunkt in der gegenwart zu finden und kontakt mit meinem höheren ich aufzunehmen, **um meine eigenen bedürfnisse zu erkennen.**

das schulterblatt ist ein flacher, großer und dünner knochen des skeletts. zusammen mit dem schlüsselbein dient das schulterblatt dazu, den arm mit dem körperstamm zu verbinden. schmerzen an dieser stelle können auf auflehnung gegen jemanden hinweisen, von dem ich mich eingeklemmt oder erdrückt fühle. probleme mit dem **schulterblatt** (bruch oder andere) können auf verärgerung über das zurück zu führen sein, was ich bin und was mein körperstamm darstellt, über das, was ich gerne ausdrücken möchte und was von meinen armen als verlängerung der herzenenergie dargestellt wird. **spannungen** (oder knoten) auf der ebene des **linken schulterblatts zeigen mir, das**

ich mit meinem partner oder meinen kindern nicht einverstanden bin. spannungen in meinem **rechten schulterblatt** weisen auf etwas hin, das mich bei der arbeit ärgert. **beschwerden im schulterblatt** sind ausserdem ein hinweis darauf, dass ich dazu neige, auf mir „herumzut trampeln“, mich „überweltigen“ zu lassen. ich brauche einen schuttschild zu meinem schutz. es gibt eine oder mehrere situationen in meinem leben, in denen ich mich anderen völlig unterlegen, weniger gut, weniger kompetent fühle. ich lebe in dieser passivität, was meinen energiepegel vermindert. - ich akzeptiere, mich als ganzes zu betrachten, um mein leben und meine handlungen mit harmonie zu füllen. ich nehme mir zeit, zu meditieren und genau hinzusehen, wer ich wirklich bin. ich lerne, mich mit der einsamkeit wohl zu fühlen, denn „sie erlaubt“ es mir, kontakt mit meiner göttlichen essen aufzunehmen. so wird es mir leichter fallen, meine bedürfnisse auszudrücken.

Schulterblätter:

symbolische Bedeutung: knöcherne Flügel; ähnlich den Lungenflügeln als innere Flügel; ihr Zustand verdeutlicht die Leichtigkeit, mit der wir durchs leben schwingen.

Aufgabe/Thema: Halt und Haltung geben (als Teil des Schultergürtels).

Schultergelenk:

symbolische Bedeutung: äusserst bewegliches, dafür weniger stabiles Kugelgelenk; Kompromiss zwischen größtmöglichem Bewegungsspielraum auf der einen und Stabilität auf der anderen Seite; Beweglichkeit; Basis der eigenen Handlungsweisen, Ausgangspunkt von Fähigkeiten; Vermittlung der Welt: während Hüftgelenke erlauben, auf die Welt zuzugehen, ermöglichen Schultergelenke, sie zu uns heranzuholen.

Aufgabe/Thema: auf physischer Ebene Zugang zu Welt herstellen: agieren und artikulieren; gewährt große Freiheit bei nur geringen Einschränkungen, verhindert aber extreme der Artikulation, indem es die Fassung verliert; animiert zu mutiger (geistiger) Beweglichkeit und dazu, den großen (Lebensentwurf) zu wagen und über sich hinauszuwachsen; Basis all unserer Handwerkszeuge; erlaubt, den Bogen handwerklicher Aktivitäten weit zu spannen; reagiert aber empfindlich, wenn er überspannt wird; erlaubt, weite Kreise zu ziehen, bestraft aber jedes überziehen der Artikulationsmöglichkeiten; zeigt an, wenn das Handwerk gegenüber dem geistigen Werk übertrieben wird.

Schultern:

symbolische Bedeutung: gehören zu den beweglichsten Körperteilen; rechte Schulter: von anderen aufgebürdete Probleme, linke Schulter: sich selbst aufgeladene Probleme; allgemein: Belastbarkeit („eine Last schultern“) und die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen; Haltung zum Leben; sich die Schultern aufpolstern: so tun, als hätte man breite Schultern und könnte viel ertragen; Haltung zu anderen Menschen („die kalte Schulter zeigen“); zu einander und füreinander eintreten (Schulter an Schulter), „jmd. den Kopf an die Schulter anlehnen“; Auseinandersetzung mit der Welt: hängende Schultern (Resignation), „etwas auf die leichte Schulter nehmen“, „jmd. über die Schulter gucken“, „jmd. auf die Schulter klopfen“ (ihn loben und dabei hinunterdrücken?), „mit den Schultern zucken“ (Ratlosigkeit, Unwissenheit).

Aufgabe/Thema: tragen und ertragen, (Lasten mit sich herum-) schleppen; innere Haltung nach aussen spiegeln; Verbindung der Expressivität von Händen und Armen mit der Brust als Ort der Mitte und Integration; den Armen Handlungsfreiheit geben.

Körpersprache schmerzender Schultern:

Schultern können nach Rüdiger Dahlke Aufschluss darüber geben, wie sich ein Mensch mit der Welt auseinandersetzt. Ein ausgekugelter Arm kann darauf hinweisen, dass der Betroffene aus der Fassung geraten ist und krampfhaft über die eigenen Möglichkeiten hinaus etwas erreichen will. Bei chronischen Schmerzen in Schulter, Nacken und Armen wird die (meist nervliche) Überlastung deutlich, das „sich hängen lassen“ ist unmöglich geworden.

Schulterverspannungen (Hartspann) möchten endlich Entlastung von übermäßiger Verantwortung erhalten, wohingegen die Schultersteife vielleicht

aus widerwilliger „frostiger“ Ablehnung heraus das Handeln unmöglich macht. Und eine Kalkschulter oder Rotatorenriss lässt eventuell auf körperliche und mentale Unbeweglichkeit schließen, wo doch eher Lebendigkeit und Spontaneität angesagt wären.

Schulter Schmerzen - möglicher Zusammenhang mit anderen Erkrankungen

Schulter Schmerzen können auch ein Fernsymptom einer anderen Erkrankung sein, die Schmerzen strahlen somit lediglich in die Schulter aus. Folgendes ist also zu beachten:

- **Organerkrankungen** als Auslöser: Verbindungen zwischen Schulter Schmerzen und Herz(-infarkt), Zwerchfell, Lunge (Husten), Leber und Gallenblase sind bekannt und klinisch von großer Bedeutung. Die Schulter stellt dabei die sogenannte „ Headsche Zone“ eines inneren Organs dar.
- Schulter Schmerzen treten auch bei dem oft anzutreffenden Syndrom der oberen Thoraxapertur, auch **Thoracic-outlet-**

Syndrom genannt, auf. Bei dieser Erkrankung besteht ein Engpass im Bereich des Schultergürtels, welcher Nerven und Gefäße komprimiert und damit zu Gefühls- sowie Durchblutungsstörungen führt.

- Schulterschmerzen können auch durch eine **Tumorerkrankung** entstehen. Dabei handelt es sich oft um den Pancoast-Tumor (Lungenspitzentumor), meist begleitet von dem Horner-Syndrom (auf der betroffenen Seite sind eine Pupillenverengung, ein herabhängendes Augenlid sowie ein scheinbar eingesunkener Augapfel zu beobachten).

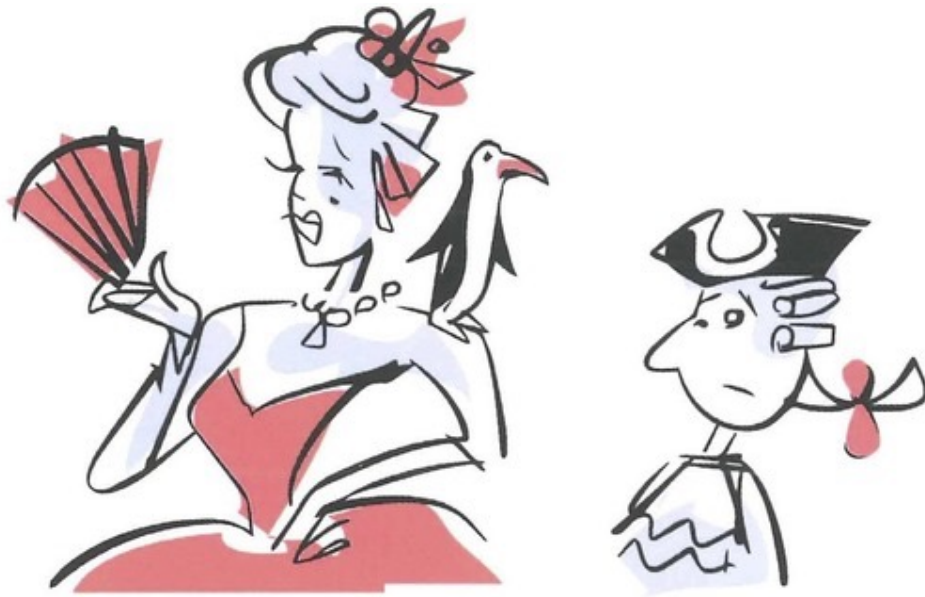
- Viele weitere Erkrankungen können sich erstmalig im Schultergelenk zeigen. Als Beispiele dafür sind Erkrankungen wie **Diabetes** und **Hyperurikämie** (erhöhter Harnsäurespiegel) zu nennen.

- Vielfach werden Schulterschmerzen angegeben, wenn Muskeln im Schultergürtelbereich sogenannte Triggerpunkte aufweisen. Dies sind **lokal begrenzte Verhärtungen in der Muskulatur**, die meist stark druckempfindlich sind und triggerpunktspezifische ausstrahlende Schmerzen verursachen können.

Die Körpersprache eines schmerzenden Schultergürtels kann also eine Menge über Lebensthemen erzählen, die es zu ordnen gilt.

„jemandem eine kalte Schulter zeigen“

einer Person oder Sache keine Beachtung (mehr) schenken, ihr mit Gleichgültigkeit oder Nichtachtung begegnen, sie abweisen, zurückweisen, ablehnen



„etwas auf die leichte Schulter nehmen“

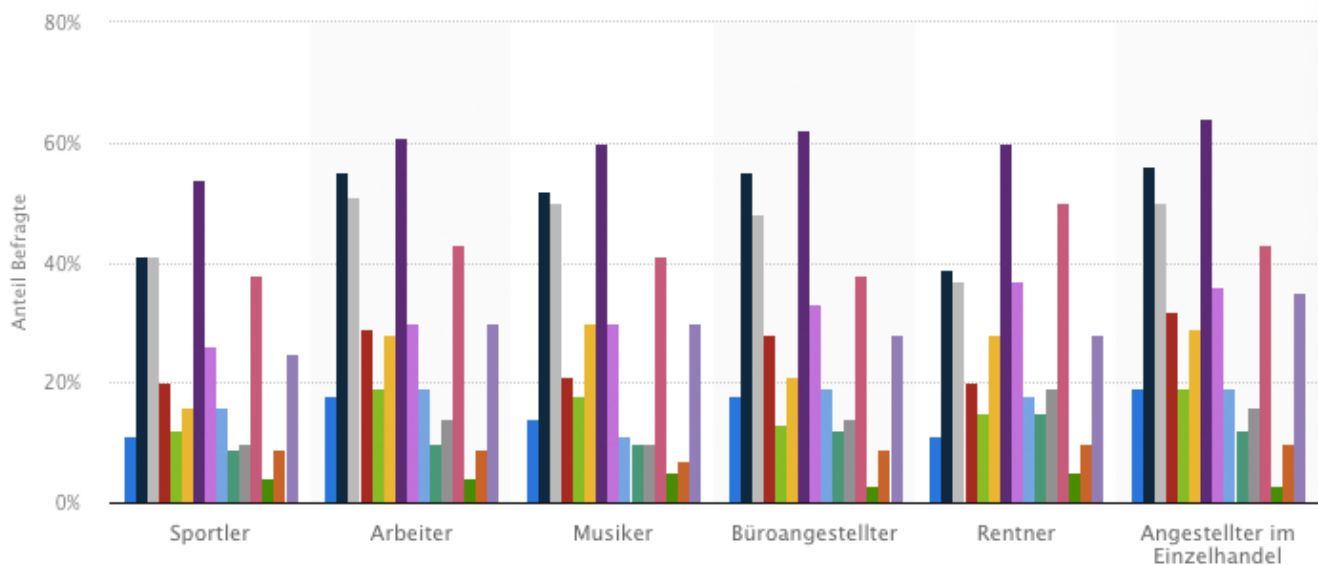
(etwas nicht ernst nehmen)



„auf beiden Schultern (Wasser) tragen“

zwei Parteien gerecht werden wollen

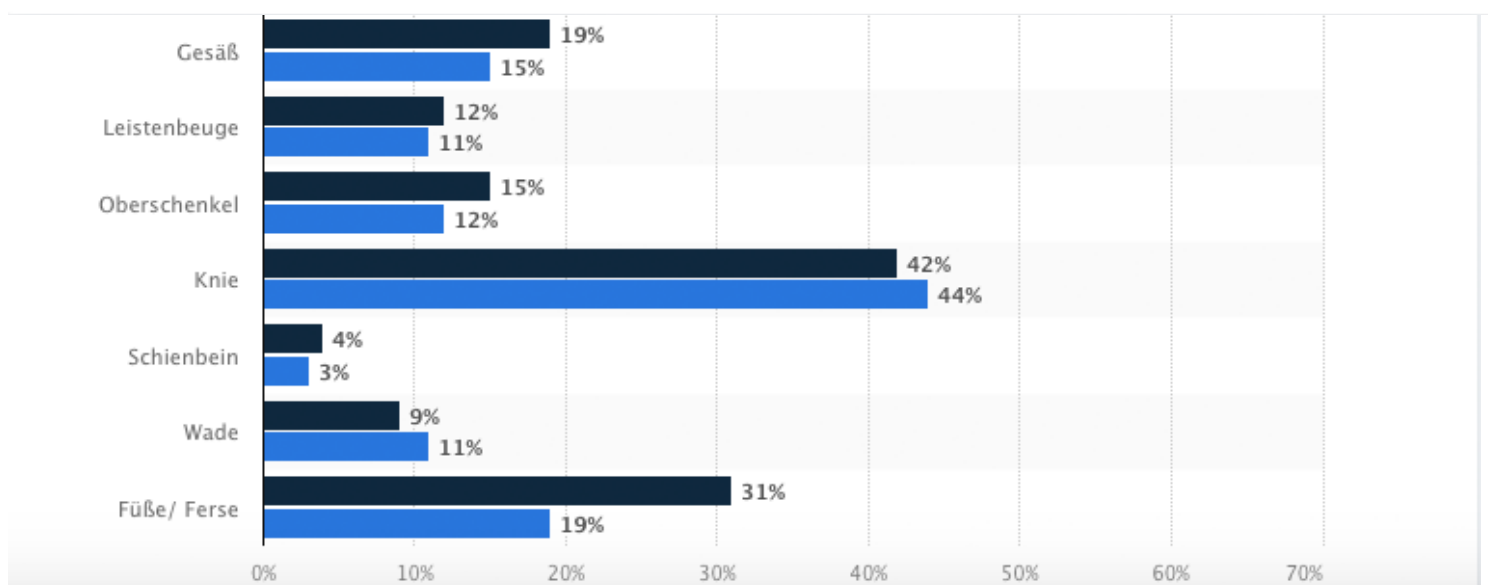




[Details zur Statistik](#)

© Statista 2022

[Quellen anzeigen](#)



Verteilung von Schmerz in Deutschland nach Körperregion und Geschlecht im Jahr 2017/18

Bibliographie:

1. mein körper - barometer der seele; das psychosomatische lexikon, das schon beim lesen hilft; jaques martel
2. NATUR & HEILEN 03/2012 - Artikel von Eva Kupper
3. alles wichtige und wissenswerte über die Schulter: <https://schulterinfo.de/schulter.html>
4. Chronische Schulterschmerzen - dahinter können erstaunlich viele Ursachen stecken: <https://www.naturheilmagazin.de/erkrankungen/chronische-schulterschmerzen/>



Kontakt:

**Anna Mastalerz | Praxis für
Körpertherapie und Berührt sein |
Tel. 0173 36 220 92 | www.achtsam-beruehrt-sein.de**