

# Unser Rücken, unsere Wirbelsäule – Achse der Seele

Text: Ulli Moschen

„Rückgrat haben“, „jemandem den Rücken stärken“, „etwas im Nacken sitzen haben“, „jemandem in den Rücken fallen“, „Hexenschuss“... unsere Sprache ist nicht von ungefähr voll von Metaphern für Phänomene, die den Rücken betreffen. Auch das Wort Wirbelsäule selbst spricht für sich: ‚Wirbel‘ bezeichnet eine schnell um eine Mitte wirbelnde Bewegung und ‚Säule‘ meint ein stabiles tragendes Element.

Die Statistik Austria führt Wirbelsäulenbeschwerden noch vor Bluthochdruck und Allergien als den gesundheitlichen Problembereich Nummer eins an. Rund ein Drittel Österreicher im Alter von 15 und mehr Jahren, also fast 2,3 Mio. Menschen, leiden unter Wirbelsäulenbeschwerden. Diese sind auch die häufigste Ursache von Schmerzen: 1,5 Mio. Menschen hatten in den zwölf Monaten vor der Befragung im Bereich der Wirbelsäule zumindest zeitweise erhebliche Schmerzen.

## Komplexe Struktur

Die Wirbelsäule ist in mehrfacher Hinsicht zentral für unseren Körper. Sie ist die tragende Säule unseres Körpers und richtet den Körper auf, sie gleicht Erschütterungen und Spannungen aus. Sie bildet eine stabile Schutzhülle für das Rückenmark, das Informationen von und zu sämtlichen Körperregionen weiterleitet. Die ersten zwei Wirbel, Atlas und Axis bilden das so genannte Kopfgelenk, dank dem sich der Kopf in drei Raumebenen bewegen kann. Nicht von ungefähr trägt der erste Wirbel den Namen des Titans aus der griechischen Mythologie, der das Himmelsgewölbe stützt.

Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule und Kreuz- und Steißbeinwirbel werden durch Wirbelgelenke und Bandverbindungen stabilisiert. Hierin liegt eine wesentliche Eigenart der Wirbelsäule: Um ihre Stabilisierungs- und Schutzfunktion bestmöglich zu erfüllen, vereint sie die gegensätzlichen Eigenschaften Stabilität und Flexibilität. In diesem Gleichgewicht der Kräfte liegt die Genialität dieser Struktur, aber auch ihre Anfälligkeit für zahlreiche Beschwerden.

## Physiologische und emotionale Ursachen

Verspannungen der umgebenden Muskulatur durch Fehlbelastungen oder Bewegungsmangel sind nur eine mögliche Ursache für Rückenbeschwerden. Die Wirbelsäule reagiert als komplexe Struktur auch auf Emotionen, Glaubensmuster oder die Einstellung zum Leben. Ängste, Zweifel, Konflikte, Sorgen oder Stress setzen sich ebenso in der Wirbelsäule beziehungsweise den umgebenden Strukturen fest und können die Ursache für Rückenbeschwerden sein, wie physiologische Ursachen: Unfälle, entzündliche oder degenerative Erkrankungen oder die oben genannten. Nicht von ungefähr sprechen manche alternativmedizinische Ansätze deshalb von der Wirbelsäule als der „Achse der Seele“.

Innerhalb des Wirbelkanals verläuft das autonome Nervensystem. Muskeln, Haut, die Peripherie und auch sämtliche Organe werden von den Nervenpaaren versorgt, die zwischen den einzelnen Wirbelkörpern jeweils links und rechts als Spinalnerven austreten und für bestimmte Körperbereiche zuständig sind.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden den jeweiligen Organsystemen bestimmte Emotionen zugeordnet. Lunge und Dickdarm, die dem Metallelement entsprechen, korrespondieren etwa mit Trauer, Leber und Galle, dem Holzelement entsprechend, mit Emotionen wie Wut und Ärger, Milz und Magen, die dem Erdelement zugeordnet sind, mit Sorge oder Lunge und Dickdarm mit Trauer. In manchen manuellen Heilmethoden (etwa der Dorn-Breuss-Methode) werden

entsprechend der Austrittsstellen der Spinalnerven bestimmte Organe mit bestimmten Beschwerden und auch Emotionen in Verbindung gesetzt. Beispielsweise werden dem dritten Brustwirbel Beschwerden in der Lunge oder Trauer zugeordnet, dem achten Brustwirbel etwa Milzprobleme, Abwehrschwäche und Sorgen, oder dem vierten Brustwirbel Gallenleiden und in emotionaler Hinsicht Wut. Man mag Gefallen an einer solchen Kartografie finden, oder von ihnen als zu vereinfachend Abstand nehmen, wesentlich ist, dass sich unverarbeitete Konflikte in der Wirbelsäule niederschlagen und Energieblockaden bilden können.

### **Aktive und passive Heilmethoden**

Die gute Nachricht ist, dass sich Blockaden an der Wirbelsäule, egal ob sie auf physiologische oder emotionale Prozesse zurückzuführen sind, auf viele unterschiedliche Weisen auflösen lassen. Unterscheiden lässt sich dabei in passive und aktive Methoden.

Aktiv wird die Wirbelsäule durch jede Art von Bewegung gestärkt, in denen Dehnungen und Drehbewegungen die Flexibilität unterstützen und durch die Anregung der Muskulatur gleichzeitig die Muskulatur gestärkt wird. Diese Voraussetzungen erfüllen beispielsweise Yoga, Tanzen, Rückengymnastik, Pilates, Klettern oder Faszientraining. Feldenkrais oder Alexandertechnik haben darüber hinaus den Anspruch, sowohl aktiv als auch passiv kontraproduktive Haltungs- und Bewegungsmuster aufzulösen.

Bei den passiven Heilmethoden bewegt sich die Klientin selbst nicht oder kaum, und der Behandler setzt manuell an. Bei der klassischen Massage werden Muskelverspannungen gelöst, die Osteopathie und Chiropraktik verfolgen ebenso wie die Dorn-Breuss-Methode einen strukturellen Ansatz, indem sie Wirbelverschiebungen korrigieren, beim Rolfing und in der Faszienmassage liegt das Augenmerk auf den Faszien, in der craniosacralen Therapie auf der Bewegung der Flüssigkeiten. Shiatsu, Tuina und zahlreiche andere östliche Massagetechniken, Akupressur oder Akupunktur arbeiten mit dem Meridiansystem. In der Fußreflexzonenmassage kann die Wirbelsäule durch Druck an den entsprechenden Zonen über die Füße behandelt werden.

Die Liste könnte noch lange fortgeführt werden, wesentlich ist, dass es entsprechend der Komplexität der Wirbelsäule und ihren beteiligten Strukturen viele unterschiedliche Ansätze und Wege gibt, Blockaden aufzulösen. Jeder Betroffene muss selbst herausfinden, welcher er den Vorzug gibt. Auf längere Sicht sind jedoch aktive Ansätze unverzichtbar, denn es ist die aktive Bewegung, die neben der Flexibilität auch für die Stabilität sorgt. Für eine schmerzfreie Wirbelsäule braucht es eine kräftige Rückenmuskulatur.

### **Spezialfall Iliosakralgelenk**

Innerhalb der Wirbelsäule gibt es Bereiche, die besonders anfällig für Beschwerden sind, etwa die Halswirbelsäule und das Kreuzbein. Eine besonders wichtige Schaltstelle in unserem Skelett ist das Iliosakralgelenk (ISG). Es verbindet die Wirbelsäule am Kreuzbein (Os sacrum) mit der Darmbeinschaukel (Os ilium), deshalb lautet der deutsche Name auch Kreuz-Darmbeingelenk. Das Gelenk wird nur durch Bänder gehalten, nicht durch Muskeln, weshalb es auch keine aktive Bewegung im ISG gibt. Das ISG überträgt die Kräfte, die über den Oberkörper auf die Wirbelsäule kommen, in das Becken und weiter auf die Beine und Füße und umgekehrt. Beim Gehen werden im ISG die auftretenden Erschütterungen abgefangen, dies entlastet die Wirbelsäule. Bei schwachen Rücken- und Bauchmuskeln werden die auf das Iliosakralgelenk wirkenden Kräfte nicht genügend abgefangen. Führt dies zu einer – meist einseitigen – Blockade verändert sich die Kräfteverteilung. Im weiteren Verlauf kommt es häufig zu einem Beckenschiefstand, der wiederum zu einer sekundären Beinlängendifferenz führen kann. Der Körper versucht infolge des Ungleichgewichts durch bestimmte Muskelgruppen auszugleichen, doch auf Dauer führt die Anspannung in den Muskeln zu Muskelverhärtungen und Schmerzen. Da andere Muskeln die Aufgaben der betroffenen Muskeln übernehmen, gibt es diverse Kettenreaktionen wie weitere Verspannungen im Nackenbereich,

Kopfschmerzen oder sogar Fehlstellungen im Kiefergelenk. Die Ursache für Kopfschmerzen, Migräne oder Tinnitus liegen häufig in einer Blockade des ISG, ebenso wie Gelenksbeschwerden in der unteren Körperhälfte durch die veränderte Belastung in den Knie- und Hüftgelenken. In den meisten Fällen kann dem Patienten durch manuelle Behandlungen geholfen werden, wie sie oben bereits beschrieben wurden.