

FASZIEN UND WANDLUNG

Mich hat dieses Thema sofort angesprochen, ich hatte mir insgeheim erhofft, es würde etwas in der Richtung geben. Meine Assoziation ist dieses klare Bild, das ich von Wandlung habe, zuerst immer in der Richtung von Metamorphose, beispielhaft ausgedrückt in dem Musikvideo „Fighter“ von Christina Aguilera, in dem für mich sehr gut dargestellt und darüber gesungen wird, wie das Leben einen prägt, die Haut dicker macht, die Persönlichkeit stärkt und wie manches zur Last wird, den Menschen festhält, auch quält und wie trotzdem immer irgendeine Form von Wandlung stattfindet. Dieses aus meiner Sicht überall geltende Prinzip, wenn ich an einer Stelle etwas bewege und berühre, bewegt sich so viel anderes mit, wird so viel anderes davon (mit)berührt.

Mein Empfinden von Faszien ist dieses riesengroße Netzwerk in dem wir uns alle befinden, unser Körper mit seinen gigantischen Verflechtungen, seiner enormen Intelligenz, der nur ein ganz winzig kleiner Teil des großen Ganzen ist und doch verändert jede noch so kleine Bewegung etwas.

Egal wie bedeutend oder klein diese Auswirkung sein mag.

So wie wir auf der Erde Spuren hinterlassen mit allem was wir tun, mit unserer puren Existenz – atmen, essen, ... – so hinterlassen wir, in dem Fall ganz konkret ich, auf und in den Menschen Spuren wenn wir sie behandeln. Ich bewege etwas mit meinen Berührungen, Haut und mehr, und fühle mich bei diesen Berührungen selbst immer (mit)bewegt. Indem ich mich den Menschen, die ich berühre, verbunden fühle, Teil an der Wandlung habe werde ich auch selbst gewandelt. So spüre ich mich nach einer Behandlung selbst auch intensiver, habe eine aufrechte Haltung, mir fällt es leichter auf mich zu achten, meinen Steiß fallen zu lassen, ...

Und wie es nach getaner Arbeit meine Marktfrau so nett ausdrückte : „Sie schauen so entspannt aus, haben sie gerade Urlaub?“, nein, ich habe gerade gearbeitet, „dann hätte ich auch gerne eine solch entspannende Arbeit“

Dieser ganzheitliche Aspekt, dieses verbunden sein mit allem Leben ist ein ganz wichtiger und zentraler Punkt in meiner Art zu behandeln, das Bewusstsein dieses allgegenwärtigen Netzwerkes präsent zu haben. Mich als Ganzes einzubringen.

Für mich fühlt es sich tatsächlich oft wie dieses „Lust“wandeln im Garten an, das ich mit einem anderen Menschen mache, mal hier, mal dort verweile, die Aufmerksamkeit dem Gegenüber zugewandt, der Fokus ändert sich Schritt für Schritt. Manchmal ein bisschen geplanter, manchmal sehr frei in dem: wo zieht es mich, wo den Anderen oder uns gemeinsam hin.

Dieses langsame vorwärts Bewegen bei den Strichen erinnert mich sehr daran und war eines der ersten Bilder, die ich zum Thema Wandlung hatte.

Goethe mit seinem interessierten und achtsamen Blick beim Gang durch den Garten, wenn ich durch unseren Hinterhof streife sieht das wahrscheinlich ähnlich aus.

Bei der offiziellen Wortdefinition war ich mir erst nicht so sicher ob ich das nun richtig interpretiere und habe es im Lexikon (Ausgabe Die Zeit) nachgeschlagen.

Wandlung kommt vom althochdeutschen Wantalunga und bedeutet : das sich wandeln, das Gewandelt werden, Wandlung vollzieht sich, eine äußere und innere Wandlung durchmachen, erfahren

und eben auch : zu etwas anderem werden, sich verwandeln, langsam mit gemessenen Schritten meist ohne einem Ziel zuzusteuern, gehen, sich fortbewegen.

Im biblischen Sinne in einer bestimmten Weise leben, seinen Lebenswandel führen.

Bemerkenswert fand ich dabei die sowohl aktive wie auch passive Form – Wandlung beinhaltet beides.

Ich begreife Rebalancing und damit die Faszienarbeit als Impuls oder Unterstützung der Wandlung, die bewusst oder auch unbewusst angestrebt wird. Als Begleitung bei dem Wunsch nach Veränderung, physischer oder psychischer Natur. Auch Schmerzbehandlung ist ein Veränderungswunsch.

Nachfragen bei Klienten zum Thema Wandlung hat noch einen weiteren Aspekt aufgebracht, die Angst vor Veränderung, die bei manchen als erste Assoziation geäußert wurde, im Gegensatz zu meinem faszinierenden Bild der Veränderung.

Veränderung sehe ich so oft und wünsche mir, ich hätte ein vorher – nachher Bild gemacht oder würde bewusst mit einem Spiegel arbeiten.

Das Wunderbare, dieses „es geht eben immer was“ und wenn es nur kleinste sichtbare Details sind, Wandlung zu spüren, den Körper sich seiner selbst erinnern lassen und ihm wieder Möglichkeiten anzubieten, empfinde ich bei meiner Arbeit als großes Geschenk.

Sichtbare Wandlung während oder nach der Behandlung wenn sich etwas kompaktes – verschlossenes – blockiertes – eingeschränktes – starres ändert in ein offenes – fließendes – bewegtes – gelöstes – erleichtertes – zusammenhängendes.

Genauso wie sich bei mir Enges, im Sinne meines engen Bildes, meiner mitgebrachten Intention löst und letztendlich die Liebe zu dem Menschen bleibt der vor mir liegt. Als Mensch der er ist und der er sein darf im ewigen Wandel des Lebens.

Bleibt die Frage, was passiert auf geistig seelischer Ebene und wie viel Unsichtbares passiert im Körper?

Damit komme ich zu den Faszien, die einerseits von außen gut sichtbar sind, schließlich formen sie unseren Körper mit, andererseits durch die Haut geschützt unter unserer Oberfläche ihre wundervolle Arbeit tun.

Dazu erstmal ein kurzer Ausflug in die Weite der griechischen und lateinischen Bezeichnungen, die das Verständnis und Funktionieren unseres Körpers beschreiben und benennen. Ganz nebenbei, ich werde im Laufe meiner Präsentation immer wieder einen kleinen Ausflug dahin machen. Mich interessieren Wörter, ihre Herkunft und Bedeutungen.

Faszie kommt aus dem lateinischen und bedeutet (je nach Lexikon) Binde, Verbund, verbinden.

Bei den Anatomen, Anatomie bedeutet schneiden - zerschneiden, lange Zeit als lästiges Verpackungsmaterial der für sie interessanten Muskeln eingestuft, wandelt sich diese Sicht erst langsam. Auch im allgemeinen Verständnis wird der Körper von Muskeln bewegt, die meisten Darstellungen beschränken sich ebenfalls auf die Muskeln und das Skelett wenn es um die Erklärung des Bewegungsapparates geht.

Während meiner Ausbildung zur Krankenschwester wurde es mir nicht anders beigebracht und in meiner Zeit auf der Unfallchirurgie und Intensivstation ging es allenfalls mal um eine Faszienpaltung im Rahmen eines Kompartmentsyndroms, aber nie um die Faszie selbst wie ich es beim Rebalancing kennengelernt habe.

Erst in den letzten Jahren, vielleicht mit der zunehmenden globalen Vernetzung und deren Bedeutung für unser Leben verbunden, ein erster weltweiter Kongress 2007 wird dabei als Beenden des Dornröschenschlafs betrachtet, gibt es wieder mehr Forschung auf dem Gebiet der Faszien. Bereits 1899 hat sich A.T. Still intensiv damit beschäftigt und äußerte schon damals seine Eindrücke.

„Seele und Lebenssaft des Menschen fließt in den Faszien, ich bin fasziniert von der Reichhaltigkeit der Faszien, auch als Zweigstelle des Gehirns. Warum sollte man sie nicht mit dem gleichen Maß an Respekt behandeln wie das Gehirn selbst“

Ich habe von den Faszien das Bild eines Spinnennetzes, das stabil, flexibel, leicht, mal mehr mal weniger dicht verwoben, elastisch, belastbar, jedoch nicht reißfest ist. Umso beeindruckter war ich, als ich in der Literatur den Hinweis auf die eigenständige Reparaturfähigkeit, gleich einer Spinne, die über Nacht ihr Netz wieder herrichtet, gefunden habe und dass für diesen Vorgang eine physiologische Grundspannung und auch ein Einreißen der Faszien nötig ist. Dabei wird die Dichte des Netzes den Bedürfnissen, den Spannungsverhältnissen in der jeweiligen Körperregion angepasst.

Wir formen unseren Körper somit zum Teil selbst, wenn auch unbewusst, was ich wiederum sehr wichtig und spannend finde, wir können etwas verändern, die Wandlung selbst beeinflussen. Das Bewusstsein, wir heilen uns selbst bzw. haben die Fähigkeit uns selbst zu heilen, finde ich eine schöne Gewissheit, die ich in meiner Arbeit mit Menschen immer wieder mit einzubringen versuche. Diese uns innewohnende Ressource zu fördern und manchmal auch zu fordern. Mit meinen Händen als Werkzeug vielleicht etwas in Bewegung zu bringen, das mein Gegenüber bereits in sich trägt.

Nun zum etwas trockeneren Teil, ein bisschen Theorie über Faszien und das aktuelle Verständnis, was sie wo so machen, was bei genauerer Betrachtung jedoch nicht wirklich trocken ist.

Faszien bestehen hauptsächlich aus Kollagenfasern (→ große Zugfähigkeit), elastischen und retikulären Fasern (beide für Elastizität, die eine mehr wie die andere, verantwortlich), aus Fibroblasten (Aufgabe: Anheftungen an Nachbarzellen oder extrazelluläre Strukturen) und einer Grundsubstanz (bestehend aus Proteinen und Polysaccharid), die Wasser und andere Substanzen binden kann.

Ein weitverzweigtes, verästeltes Netz aus diesen Faszien umhüllt alles, hat so gesehen keinen Anfang und kein Ende.

Diese Hülle ist eine wichtige Barriere gegen das Eindringen von Fremdkörpern und besitzt somit eine Schutzfunktion.

Muskeln und Organe sind in diese Faszienhüllen verpackt und in mal größere und kleinere Einheiten unterteilt um ein reibungsloses Überinandergleiten und einzelne Bewegungen zu ermöglichen.

Zwischen den Faszien fließt die Lymphe, welche das Gewebe mit Nährstoffen versorgt und Abbauprodukte, „Abfallstoffe“, abtransportiert.

Muskelbewegungen unterstützen den Lymphfluss. Ist jedoch eine zu hohe Grundspannung vorhanden kann es einen Lymphstau geben, die Faszien verkleben (Fibringerinnung) und es entsteht die Verspannung, die wir wahrscheinlich alle selbst schon mal erlebt haben oder was gerne als „mir ist als hält hier etwas fest“ wahrgenommen und auch so ausgedrückt wird.

Durch diesen gestörten Fluss können Entzündungsprozesse ausgelöst werden.

Nicht nur diese Lymphflüssigkeit sondern auch durch phagozytäre Zellen (beseitigen Gewebetrümmer, Fremdkörper oder Mikroorganismen) die sich im Faszien gewebe befinden, sind Teil unseres Immunsystems.

Faszien stützen und verbinden, halten uns im Innersten zusammen, sie formen unseren Körper und haben damit Einfluss auf unser äußeres Erscheinungsbild. Sie sind im Gegensatz zu früheren Lehrmeinungen auch aktiv an Bewegung beteiligt und haben Auswirkungen auf unsere effektive Muskelkraft. Kraftübertragung findet nicht nur durch Zug des Muskels am knöchernen Ansatz sondern auch durch laterale (seitliche) Übertragung statt.

Zusätzlich richten sie den Körper mit einer Dehnspannung auf (Tensegrity – Struktur = Netzwerke von Spannungsverbindungen beeinflusst die Form und das Belastungsverhalten eines Körpers). Allerdings wird hier natürlich auch ein zu viel an Spannung übertragen und die daraus resultierende verminderte Elastizität kann für Bewegungseinschränkungen mitverantwortlich gemacht werden.

Um noch mal darauf zurück zu kommen, dass alles einen Einfluss hat, auch Störungen des pH-Wertes (Aufrechterhaltung unseres inneren Milieus und lebenswichtiger Funktionen) können sich ebenso wie Botenstoffe, die bei Entzündungen aktiviert werden, auf die Faszienelastizität auswirken. Im Gegensatz zur mechanischen Belastung oder Überlastung ist dieser Vorgang jedoch weit weniger ausschlaggebend.

Die Faszien sind unser wichtigstes „Körper“ Sinnesorgan, sie sind unser 6. Sinn. Während wir den Ausfall eines anderen Sinnes wie die Ohren oder Augen gut verkraften können, im Sinne von: ein weiterhin erfülltes Leben führen können, ist das Überleben eines Babys ohne Körpersinn nicht möglich.

Den Körpersinn möchte ich gerne anhand der folgenden Punkte näher erklären. Sie sind der Hauptsitz der Propriozeption oder auch Propriorezeption (lateinisch: proprius = eigen, recipere = aufnehmen). Entspricht der Wahrnehmung von Körperbewegung und Körperlage im Raum bzw. der Lage – Stellung einzelner Körperteile zueinander, mit anderen Worten ausgedrückt, die Eigenempfindung.

Schmerzen verdrängen Propriozeption und umgekehrt. Mikrorupturen in den Faszien werden mittlerweile als Schmerzentstehungsort angesehen und spielen bei chronischen Schmerzen eine Rolle. (Auch Schmerz ist noch da und es kann keine Ursache mehr gefunden werden)

Ebenso sind sie Hauptsitz der Interozeption, was der Empfindung von Schwere, Leichtigkeit, eines generellen Raum- und Wohlgefühls entspricht. Unser emotionales Tagesempfinden wird davon beeinflusst. Was uns von der 5. Sitzung bekannt und deshalb nicht verwundern dürfte, die Faszien um die Eingeweide spielen dabei eine große Rolle. Und führt uns zu den Themen Bauchgefühl, Intuition, Bauchhirn.

Für unsere Arbeit interessant finde ich, dass sie Hauptsitz des Embodiment sind, was soviel wie Verkörperung bedeutet und gemäß einer These aus der neueren Kognitionswissenschaft beinhaltet, dass Intelligenz einen Körper benötigt. In Zusammenhang mit dem psychologisch geprägten Körperbild, das wir im Gehirn haben, wird dadurch ausgedrückt ob und wie gut jemand in seinem Körper zuhause ist. Begegnet mir zumindest häufig, was nimmt der Andere wahr und wie drückt er seine Körperwahrnehmung aus. Manchmal als Ergänzung, manchmal im Gegensatz zu dem, was ich von außen sehe oder mit meinen Händen spüre.

In diesem Zusammenhang möchte ich die Kommunikationsgeschwindigkeit der Faszien erwähnen. Zum einen geschieht diese schneller als im neuralen Netz wenn sich z.B. die Lage im Raum durch ein Stolpern verändert, zum anderen geschieht es sehr langsam, in Minuten, Stunden oder über Jahre hinweg. Im Körperlichen findet eine Wandlung statt, meist in Form einer Kompensation. Der Auslöser eines Problems kann an anderer Stelle und zu einem anderen Zeitpunkt gewesen sein und nicht mehr unmittelbar mit den aktuellen Beschwerden in Beziehung gebracht werden. Deshalb finde ich diese Arbeit so wunderbar und faszinierend, weil immer etwas geschieht, ob sichtbar oder unsichtbar. Mit meinem Gedanken im Hinterkopf, dass sich das Ziehen an einem Punkt über das ganze Netz verbreitet und verbreitet hat. Es wird nicht nur punktuell – aktuell behandelt, sondern es werden auch vergangene Geschehnisse miteinbezogen. Welche nach meinem Verständnis einen großen Teil des Menschseins und der Persönlichkeit ausmacht. Und gleichzeitig so viele

Möglichkeiten, Sichtweisen und Wachstum in sich trägt. Was mich immer wieder an meine Begeisterung für Bioenergetik, die Bedeutung der Körpererinnerung und Wörter als Ausdruck unseres Seins zurückführt.

Faszien können sich ähnlich der glatten Muskulatur eigenständig spannen und entspannen und gehören damit zum vegetativen Nervensystem. Grob gesehen kann man Faszien als Spiegel des Vegetativum betrachten. Wir können Einfluss darauf ausüben, denn innere Gelassenheit senkt die Spannung, Stress erhöht sie.

Nachdem die Faszien direkt unter der Haut sitzen, sind sie von außen gut erreichbar und manipulierbar.

In der Sonographie kann man verdickte Faszien im Bereich von chronischen Schmerzpunkten sehen.

Die schmerzstillende Wirkung von Akupunkturnadeln hängt mit einer Faszienreizung zusammen. (Punkte liegen in wichtigen Faszienvernetzungsgebieten, wo sich Septen von der Hauptmuskelfaser in die Tiefe abspalten)

Die Arbeit an den Septen ist für mich sehr spannend, sind sie schwer zugänglich oder leicht, wie wandelt es sich während der Berührung, geschieht etwas spürbares oder nicht. Jedes mal auch, wie fühle ich mich dabei, was wandelt mich bei der Faszienarbeit?

Was nicht vergessen werden darf: es gibt unterschiedliche genetische Faszientypen und damit kein allgemeingültiges Ideal sondern wie überall im Leben: Individualität.

Für alle, die jetzt noch wissen möchten, was kann ich denn für meine Faszien tun: Sie brauchen die bereits erwähnte physiologische Grundspannung für ihre Gesunderhaltung, bei längerer Ruhigstellung verkümmern und verfilzen sie.

Ein aktives Leben mit schwungvollen, fließenden Bewegungen und Nachhaltigkeit ist das Beste. Luftig beschwingtes Lust Wandeln im Garten ... eben.

Und was mir sehr am Herzen liegt, die Verbundenheit mit allem was lebt, da alle Lebewesen miteinander verbunden sind und ein eigenes Fasziennetzwerk besitzen.

Zitat (Quelle unbekannt)

„Mit jeder mehr als federleichten Berührung kontaktieren wir den Tonus dieses Netzes, registrieren dies auch, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht und beeinflussen es auch unbeabsichtigt.“