

Über die Arbeit der Faszien

Aus der Sicht der Inneren Empirie

HORST TIWALD

www.horst-tiwald.de

05. 11. 2013

ROBERT SCHLEIP hat eine epochale Entdeckung gemacht, welche seine bisherige Arbeit ganz wesentlich relativiert. Folgte er doch in seiner bisherigen Arbeit insbesondere MOSHE' FELDENKRAIS und IDA ROLF.

In jener Arbeit ging er davon aus, dass Faszien nur plastisch seien, sich verkleben und auf diese Weise die Zugrichtung des Muskels schiene. Das Angebot des **Rolfing** war daher, die Verklebungen der Faszien insbesondere durch manuelle Techniken wieder aufzulösen.

THOMAS W. MYERS¹ hat mit seine Theorie des myofaszialen Meridiane das Konzept der Muskelschlingen von KURT TITTEL² aufgegriffen und auf die Betrachtung der Zuglinien der Faszien erweitert. Aber auch MYERS war noch der fixen Meinung, dass Faszien nur plastisch seien.

Damit war das Konzept des **Rolfing** als einzige Möglichkeit, bei den Faszien zu intervenieren, mehr oder weniger festgeschrieben.

Nun kommt der neugierige Forscher ROBERT SCHLEIP, der fest in der kommerziellen Organisation des **Rolfing** verankert ist, und schießt dem **Rolfing** sein Alleinstellungsmerkmal weg.

Nach SCHLEIPS Forschungen sind die Faszien:

- nicht nur plastisch,
- sondern auch elastisch;
- und sie können sich auch selbsttätig verkürzen;
- und sind zusätzlich noch ein fundamentales Wahrnehmungsorgan.

¹ THOMAS W. MYERS: „*Anatomy Trains – Myofasziale Meridiane*“, München 2004.

² KURT TITTEL: „*Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen*“, Jena 1956.

Nun geraten eine Reihe von **Selbsthilfeaktivitäten der Faszien** in den Blick.

In der **Inneren Empirie** sind eine Reihe von solchen Prozessen klar und deutlich beobachtbar.

Ich werde zuerst die Vermutungen und dann die zugrundeliegenden Beobachtungen nennen.

Vermutung:

Die Faszien sind in der Lage, durch spezifische Kontraktion und Lösung die verklebten Faszien selbst zu lösen, um sie für eine neue Zugrichtung vorübergehend frei zu machen.

Beobachtungen:

Bei einer Behandlung durch eine Atlaslogin³ konnte ich leiblich beobachten, wie offensichtlich durch das Bewegen des Atlas im anschließenden ruhig Liegen und den anschließenden Gehversuchen **vom Kopf her die Wirbelsäule entlang nach abwärts die Verklebungen der Faszien aufgelöst** und **neu fixiert** werden. Diese Neuausrichtung hält aber nur wenige Zeit, da das gewohnte Fehlverhalten einerseits dafür sorgt, dass die neu ausrichtende Verklebung erneut aufgelöst und andererseits die alten Zustände wieder hergestellt werden.

In dieser Richtung sehe ich auch die Wirkung der **Primärkontrolle** durch den Kopf, wie sie F. M. ALEXANDER propagierte.

Ähnliche Erfahrungen machte ich mit Übungen von LEOPOLD RENNER⁴, wo es darum ging, willkürlich die korrigierende Körperposition einzunehmen und am Ende der nun angespannten Haltung ein Auge einzusetzen, welches im Verwinden des Rumpfes die Bewegung gleichsam durch ein fixiertes Blicken weiterführt.

Anlässlich einer Operation am rechten Auge (grauer Star) entdeckte ich, dass in meinen Augen etwas falsch gepolt ist. Blicke ich nach rechts, dann wird das Bild des rechten Auges unterdrückt. Der Nasenrücken begrenzt dann das Blickfeld. Blicke ich nach links, dann geschieht Analoges. Durch diese Beobachtung wurde mir klar, warum ich als Kind beim Lesen Schwierigkeiten hatte. Kam ich nämlich beim Lesen zur Zeilenmitte, dann

³ DR. ULRIKE JAUERNICK

⁴ <http://www.renner-methode.de/methode/renner.php>

brach das Bild des Textes zusammen. Ich entschied mich daher unbewusst, nur mit dem rechten Auge zu lesen. Ich verdrehte also meinen Rumpf beim Lesen so weit nach rechts, dass das rechte Auge mittig über den Text kam. Wollte ich etwas genau sehen, dann kniff ich sogar das linke Auge zu. (mein Vater machte es und meine Enkeltochter macht es genau so.)

Mein ganzer Körper hat sich dadurch, **geführt durch mein rechtes Auge**, sehr stark verdreht. Als ich dann in der rechten Hüfte eine Arthrose bekam, nahm diese **Verkrümmung nach rechts-vorne** noch mehr zu.

Um den Schmerz irgendwie „aufzufangen“ krümmte ich mich vorbeugend noch mehr nach vorne. Bis ich später entdeckte, **dass die Schmerzen geringer waren, wenn ich möglichst aufrecht blieb.**

In dieser Phase begegnete ich den Übungen von LEOPOLD RENNER, über die ich schon berichtet habe. Eine deutliche Aufrichtung setzte ein.

Meine wahre Erleuchtung kam aber erst nach der Staroperation am rechten Auge, welches **nach der OP einige Zeit abgedeckt war.**

Das linke Auge musste nun die Dominanz übernehmen und ich erlebte eine Aufrichtung, die mich an die Maßnahme der **Atlaslogin** ULRIKE JAUERNICK erinnerte.

Nun sorgte ich dafür, dass das linke Auge mindestens ebenbürtig zum rechten war und es setzte eine **deutliche Verschiebung zur Körpermitte hin** ein.

Vermutung:

Die Fascien haben heilende Selbstaktivitäten.

Beobachtung:

Nach mehreren Jahren, voll von Operationen und Krankenhausaufenthalten, habe ich mir durch meine Bettlägrigkeit eine äußerst schmerzvolle **Faszienkrankheit** eingehandelt, die dem **Weichteilrheuma** zugeordnet wird.

Dabei habe ich beobachtet, dass **die Selbsthilfeaktivität der Faszien zwischen linker und rechter Körperhälfte hin und her schaukelt**. In meinem Fall ist es eine hinhaltende Selbsthilfe mit „zwei Schritte vor und dann drei wieder zurück.“

Schmerzt besonders die linke Körperseite, dann kommt nach einiger Zeit die Selbsthilfe und man denkt, dass nun alles besser werde. Aber es beginnt sofort die nun unbetreute rechte Seite mehr zu schmerzen, bis sie dann wieder die Selbsthilfe anlockt und die linke Seite zum Aufheulen beginnt.

In meinem Falle ist das **klassische Rolfing**, welches mit Manipulation Verklebungen lösen möchte, kontraproduktiv. Dies alles erhöht nur den Schmerz, wie auch jede intramuskuläre Gabe von Kortison oder elektrische Stimulierungen.

Die **Haut mit ihren Kontaktsinnen** tritt dagegen als **fundamentaler Partner der Faszien** in den Vordergrund. Alles Bemühen muss nun dahin gehen, die **Achtsamkeit** in das Umfeld hinauszubringen, auf dieses hinzuhören und sich von den aktuellen **Argumenten** aus dem Umfeld einstellen zu lassen.