



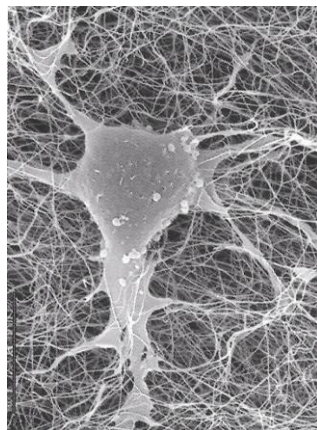
# Fasziale Atemarbeit

Jeder hat sie und kaum einer hat je von ihnen gehört: **Faszien**. Sie sind das Korsett des Körpers. Das Geflecht aus Bindegewebshäuten hält den Körper in Form. Und vermittelt Muskelkater, Verspannungen, Rücken- und viele andere Schmerzen.

Dabei sind es eigentlich nur Fasern – Kollagenfasern - um genau zu sein. Sie durchziehen den Körper von Kopf bis Fuß. Faszien umhüllen und stützen alle Organe, Muskeln, Sehnen und Knochen. Aber sie sind auch Puffer und verhindern Reibereien unter den Muskeln und in den Gelenken. Sie sind ein (bisher unbeachtetes) Sinnesorgan, das uns den Körper wahrnehmen läßt, seine verschiedenen Positionen an das Gehirn meldet und permanent das Gleichgewicht hält. Vernachlässigt man sie, können sie verkleben, verhärten, schmerzen und uns ziemlich alt aussehen lassen. „Wir sind so alt wie unser Bindegewebe“ meint der führende (dt.) Faszien-Forscher Dr. Robert Schleip. Als Rolfing-Therapeut war er zwar mit den Erfolgen dieser Körpertherapie vertraut, aber die Erklärungen genügten ihm nicht. So begann er zu forschen und kann heute als Humanbiologe der Uni Ulm auf zahlreiche Bücher, Filme, Videos und Veröffentlichungen zurückblicken.

## Ein paar Fakten und Zahlen

- ☞ Faszien machen ca. 18 – 23 Kilo des Körpergewichts (bei Erwachs.) aus.
- ☞ Faszien speichern ca. ein Viertel der gesamten Körperflüssigkeit.
- ☞ Faszien versorgen Zellen und Organe mit Nahrung
- ☞ Faszien erneuern sich ständig aber gemäßigt langsam:  
Nach 1 Jahr sind ca. 50% ausgetauscht – nach 2 Jahren „alle Faszien“.
- ☞ Faszien reagieren auf mechanische u. emotional-psychische Belastungen
- ☞ Faszien bilden eine Pufferzone und federn ab: Mechanische Schläge ebenso wie emotionale / psychische Belastungen, kurz: allen Stress.
- ☞ Faszien geben dem gesamten Körper den eigentlichen Halt.
- ☞ Faszien halten uns eigenständig im Gleichgewicht
- ☞ Faszien reagieren wesentlich schneller als unser Hirn und die Nerven: Ungleichgewicht oder Bodenunebenheiten u.ä. werden mit 1100 Km/h innerhalb des Faszien-system weitergeleitet. Das ist unser Halt!
- ☞ Faszien haben eine wichtige Rolle in der Immunabwehr: „Erstinstanz“
- ☞ Faszien verlieren mit dem Alter an Flüssigkeit und verfilzen vermehrt, was auch bei Bewegungsmangel in jedem Alter passiert



*Dr. Guimberteau, einem französischen Chirurgen, gelang es während Operationen lebende Faszien zu filmen und u.a. die extrem schnelle Reaktionsfähigkeit auf Beanspruchung und Belastungen sichtbar zu machen. „Strolling under the skin“ auch auf youtube (in engl.)  
(DVD mit deutschem Ton auf Bestellung erhältlich)*

# 1. Die besonderen Eigenschaften der Faszien

Im Mensch gibt es mehrere holistische Systeme, die sich wechselseitig beeinflussen, benötigen und bedingen, unterstützen und versorgen: Skelett – Muskelapparat - Verdauungssystem – Haut – Immunsystem - Nerven-, Kreislauf- und statt des missachteten Bindegewebes neuerdings das **Fasziensystem**.

„Überraschend ist vor allem, dass die Bedeutung des faszialen Netzwerks bisher so wenig beachtet und erkannt wurde“ schreibt Thomas Myers in seinem grundlegenden Werk: Myofasziale Leitbahnen. Allerdings ist es nicht verwunderlich, wenn man bedenkt, mit welchem großem Aufwand in den vergangenen Jahrzehnten auf körper-therapeutischer und auf wissenschaftlicher Ebene weltweit geforscht wurde, um die besonderen Eigenschaften der Faszien und ihre hohe Bedeutung im und für den Körper zu erkennen.

**Faszien sind ein plastisches Gewebe** (anders als die elastischen Muskeln)

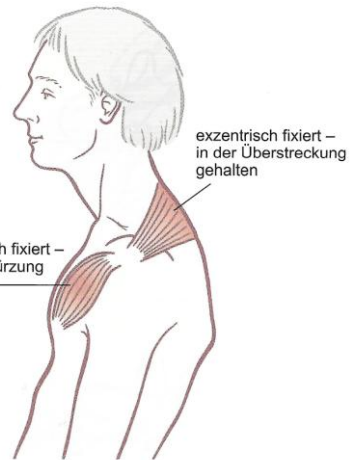


das sich spontan selbst bildet, unter steter Berücksichtigung der momentanen Einflüsse. Sie können sich selbst reorganisieren bzw. remodellieren auf Grund veränderter Bedingungen, sich selbst reparieren – wenn etwas beschädigt ist und sich anpassen wenn „Wetterbedingungen“ sich verändern. Sie tun das bei regelmäßigem Jogging oder bei 50 stündiger Arbeit in der Hocke im Reisfeld oder beim Liegen auf dem

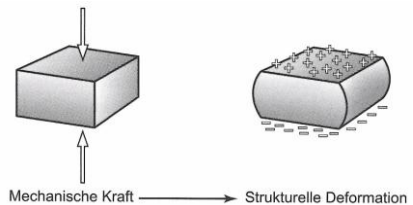
TV-Sofa. Mechanische Einwirkung, ebenso für psychische und emotionale Belastungen bzw. Stress bewirken strukturelle „Deformation“ und die wird über den piezoelektrischen Effekt an das nähere oder das gesamte Fasziensystem weitergeleitet. Z.B. haben die Füße von Tänzern nach einem mehrwöchigen Training nachweisbar stabilere Knochen und Faszien als vorher. Aus dem gleichen Grund ist bei Osteoporose sportliche Aktivität zur Gesundheit förderlich und soll keinesfalls gemieden werden. Wenn eine Faszie allerdings schnell gedehnt wird, kann sie reißen, die häufigste Bindegewebeverletzung. Wird die Dehnung dagegen langsam ausgeführt, kommt es zu einer plastischen Veränderung, die bleibend ist wie wenn man eine Plastiktüte an einer Stelle ausgebeult hat und es nicht mehr rückgängig zu machen ist. Wenn also eine Faszie wirklich verformt wird, springt sie nicht mehr in den Ausgangszustand zurück sondern bleibt verformt. Das ist Plastizität. **Die Plastizität der Faszie ist ihre essentielle Eigenschaft, ihr Geschenk an den Körper und der Schlüssel zur Auflösung von Mustern, auch von solchen, die sehr lange Zeit bestanden haben.** (Myers S. 27)

Diese plastische Eigenschaft ist der erste Hauptgrund, warum körpertherapeutische Arbeit nachhaltig wirksam ist, also dauerhaft bleibend wirkt.

Die zweite wesentliche Eigenschaft hängt mit den Muskeln zusammen, deren grundlegende Bestimmung ist, sich abwechselnd zusammen zu ziehen (zu kontrahieren) und wieder zu entspannen: Wie ein Gummiband. Beim Gehen oder Laufen beispielsweise können die Muskeln innerhalb dieses natürlichen Bewegungsablaufs es zu außerordentlicher Leistungsfähigkeit bringen: Stundenlanges Laufen war unseren Vorfahren solch ein Vorteil, dass sie auch wesentlich stärkere und größere Lebewesen fangen oder sie „zu Tode laufen“ konnten.



Wenn allerdings Muskeln in einen Zustand der **Daueranspannung** kommen bzw. darin verbleiben, dann werden sie ihrer wesentlichen Fähigkeit „loszulassen“ beraubt. Das begünstigt nicht nur die Entwicklung von Triggerpunkten – die ja tastbar sind, sondern die dabei erzeugte **piezoelektrische Ladung** (siehe Bild rechts) wird auch in die Faszie geleitet und über das Meridiansystem laufen Informationen, die die Neu-bildung von Zellen behindern, den Flüssigkeitspool verändern und zu einer schlechteren Nährstoffversorgung führen. Ein einfaches Beispiel weitreichender und häufig vorkommender Folgen ist im Bild oben dargestellt: Wenn ein Mensch – aus welchen Gründen auch immer - z.B. Kurzsichtigkeit, Nachahmung, Verletzung oder Depression – einen Rundrücken entwickelt, muss die Muskulatur den doch recht gewichtigen Kopf (ca. 1/7 des Körpergewichts) mittels mehrerer Muskeln davon abgehalten werden, noch weiter nach vorne zu sinken. Diese Muskeln haben in einer Daueranspannung zu verharren, die Gegenspieler werden in der Kompression gehalten. Zuletzt werden die umliegenden Körperregionen dazu angehalten, einen „stärkeren Gurt“ zu schaffen. Diese Anpassung an die Dauerbelastung stellt für den Körper so etwas wie eine „Neukonstruktion“ dar und zeichnet sich durch **nicht-elastische** Eigenschaften aus. Mit anderen Worten: diese Bereiche sind **echte Panzerung**, die sich auch in einer „Heldenbrust“ oder anderen Vorformungen zeigen können. Davon kann jeder Masseur und Körpertherapeut ein leidvolles Lied singen, wenn es gilt, die sehr weit verbreitete „Schulterpanzerung“ aufzulösen, die gewöhnlich als „gefrorene Schulter“ bezeichnet wird.



## 2. Trauma und Traumatisierung

Mit Trauma bzw. Traumatisierung versteht man heutzutage meist, extreme Einzelereignisse überlebt zu haben, z.B.: Tsunami oder Flugzeugabsturz, Autounfall oder Brandkatastrophe usw. Solche Erfahrungen, sind für jeden unmittelbar als traumatisierend verständlich und lösen Mitgefühl aus. Wenn es sich also um „**objektive, zeitlich begrenzte Ereignisse handelt, die existenziell bedrohlich und ausweglos sind, verbunden mit intensiver Angst, Furcht oder Entsetzen und die betroffene Person gleichzeitig absolut hilflos, ohnmächtig oder erstarrt ist, haben wir es mit einem Trauma zu tun**“. So sagt es die Theorie. In welchem Lebensalter man traumatisiert worden ist erscheint nebensächlich – ist es aber leider nicht: „Je früher umso schlimmer die Folgen“ lautet die wesentliche Regel. Es scheint immer noch ein Tabu zu sein, extreme **Kindheitserfahrungen** als traumatisierend zu bezeichnen. Sofort und direkt werden die Eltern mehr verteidigt als die eigenen extrem belastenden Erfahrungen – so erlebe ich es seit Jahren in der Arbeit mit Menschen. Dabei kann gerade das „Faszienmodell“ direkt erklären und verständlich machen, daß auch durchschnittliche und bemühte Eltern in gewissen Situationen dem Kind Erfahrungen zuteil werden ließen, die als TRAUMA erlebt wurden, weil Gefühle und Körper überfordert waren. Dazu gehören u.a.:

- Längere Trennung von der Mutter im 1./2. Lebensjahr
- Nach Scheidung der Eltern als Partnerersatz benutzt worden
- Ehemalige Frühgeborene (mit wochenlangen mediz. Behandlungen)
- Innerfamiliär missbrauchte / misshandelte / geschlagene Kinder
- Physisch, psychisch, emotional, sexuell Missbrauchte / Misshandelte
- Extremem elterlichen Leistungsdruck ausgesetzt sein
- Früher Tod der Mutter

Statistisch gesehen stellen solche Kindheitserfahrungen, einen durchaus bedeutungsvollen Anteil in der Gesellschaft dar. Der Fachmann und Psychologe Joachim Bauer schätzt zwischen 15 und 25 % der heute lebenden Bevölkerung als traumatisiert ein. Trotz Friedenszeit sieht er die heutigen Jugendlichen mehr gefährdet als vor Jahrzehnten. Wenn nun diese nüchternen Zahlen und Fakten auch noch mit der Körperebene, dem lebenslangen Zellgedächtnis in Verbindung gebracht wird, dann werden die weitverbreitete Unzufriedenheit und Radikalisierung (trotz materiellem Überfluss) von Menschen zu einem mehr hausgemachten Problem als einem fremd-verschuldeten oder von außen gekommenem. Das Schlimme an dieser Situation ist dazu noch, daß die Betroffenen als OPFER keine (wahrheitgemäße, ursächliche) Erklärung mehr für sich selbst haben, weil der Körper die traumatisierenden Erfahrungen nicht nur erfolgreich verdrängt hat, sondern verdrängen mußte, weil das Überleben sonst gefährdet war. Deswegen werden auch vielerlei Arten „auffälligen Verhaltens“ oder Krankheiten nicht als „**Posttraumatische Belastungsstörung**“ erkannt bzw. diagnostiziert. Damit ist vielen Betroffenen ein Weg zur eigenen Veränderung, Genesung, Heilung erneut versperrt, weil sie fälschlicherweise als „selbst verantwortlich“ eingestuft und auch so behandelt werden. Ein Teufelskreis.



### 3. Einige Beispiele

In den folgende Beispielen sind keine real lebenden Personen mit ihren individuellen Erfahrungen und ihrer Lebensgeschichte dargestellt, sondern es handelt sich hier um typisierte, verallgemeinerte Entwicklungsprobleme, die aber häufig vorkommen und variantenreich ausgeschmückt in einem durchschnittlichen „Atemzentrum“ Menschen nach Hilfe suchen lassen.

#### 3.1 Eigenständig sein

„Wenn sich ein Kind aufrichtet“, gehen lernt, sich wie ein Erwachsener aufrecht zu bewegen lernt, wird es von den allermeisten Eltern emotional sehr positiv unterstützt. Wenn aber das gleiche Kind etwas später beginnt sich „emotional aufzurichten“ d.h. gefühlhafte Selbständigkeit entwickelt, den eigenen Willen zeigt, Nein sagt, eigene Wünsche und Bedürfnisse äußert, Kritik an Erwachsenen übt,



oder einfach sagt: „ich mag das nicht“ usw. bekommt das gleiche Kind statt der gewohnten Unterstützung mitunter klare Korrekturen, Kritik, Irritationen oder gar Ablehnung. Auch wenn das Kind dann weint oder schreit dringen diese äußerst unangenehmen Erfahrungen tief in seinen Körper ein: Das Faszien-system hat schon längst gelernt, sich anzuspannen und abzuwehren, aber solche negativen Erfahrungen bleiben in den Zellen und im System gespeichert. In den ersten 3 Lebensjahren sind zwar all die prägenden Erlebnisse der bewußten Erinnerung entzogen, d. h. unbewußt bzw. „in Amnesie = unzugänglich“. Aber je nach Schweregrad hat es unterschiedlich gravierende spätere Folgen im Erwachsenenalter: Jahre später getraut sich „das brave, angepasste Kind“ als erwachsener Mann gegenüber der geliebten Frau nicht die eigene Meinung zu vertreten, weil die damals erzwungene Anpassung auch nach Jahrzehnten erfolgreich das Verhalten bestimmt: sich anzupassen, brav zu sein. Dieses wiederholt praktizierte „brav sein“ statt des „natürlichen und gesunden Ego-Bewußtseins“ produziert in der Faszienstruktur und in Folge auch in der Muskulatur (Becken, Rücken, Waden) Anspannungen, Verklebungen, Verhärtungen, kurz „Tiggerpunkte“, die bei fast jedem Menschen feststellbar sind.

#### 3.2 „Du bist schuld“; „Du hast mein Leben verpfuscht“

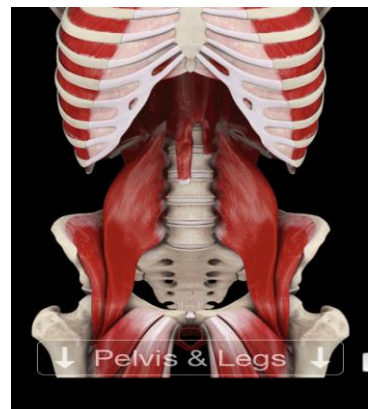
Junge Frauen sprühen oft nur so vor Lebensfreude und Vitalität und können Männer zu wahren Heldentaten veranlassen. Die Erfahrungen der körperlichen Nähe und Intimität berauschen tief und schneller als beabsichtigt ist die Schöne schwanger. Oftmals ist es eher die junge Frau, die das Baby wünscht,

es begrüßt und bejaht. Wenn nun aber der junge Vater sich nicht wirklich verantwortlich fühlt oder gar überfordert und die Verwandtschaft große Bedenken hat, dann wächst der Säugling unter dem „Druck der Verhältnisse“ auf. Der Zwang zum Geld verdienen und die geraubte Freiheit, die plötzlichen Verpflichtungen und Verlust von Unabhängigkeit können so stark werden, dass diese junge Mutter das eigene Kind mit der Zeit als Bedrohung für sich selbst erlebt und auf unbewusste Weise dem Kind statt der für das Baby lebensnotwendigen hoch-emotionalen Liebe, für die Mutter aber anfordernden und zur Belastung gewordenen Verpflichtung wird. Nicht wenige Mütter halten diesen Druck mit der Zeit nicht mehr aus und geben ihn – meist unbewusst - an das bedürftige Wesen weiter. Die sich hier abzeichnende Kindheit ist dann alles andere als schön und schon gar nicht glücklich. Das Baby spürt und fühlt nicht nur die Belastungen, sondern der Druck wird zur Normalität. Ganz schlimm wird es dann, wenn mit einem zweiten Kind, der Versuch „die Ehe zu retten“ fehl schlägt und die Trennung der Eltern zur einzigen Variante wird, um zu überleben. Für dieses Kind gibt es dann aber noch weitere Steigerungsmöglichkeiten an Belastung: Wiederholt und stark emotionale Bemerkungen der Mutter „du bist schuld, du hast mein Leben verpfuscht“, „wegen dir konnte ich nicht studieren“ usw. glaubt das Kind nicht nur, sondern übernimmt das als emotionale Grundstimmung statt eines gesunden Urvertrauens und umsorgter Sicherheit. In der völligen Abhängigkeit des Kindes wächst sich dieser Irr-Glaube aber zum Trauma aus und kann nur sehr mühsam und zeitaufwendig verändert werden.



3.3 Zu sich selbst stehen können

Sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene ist ein wichtiger Teil für uns Menschen, „zu sich selbst stehen zu können“, eigenständig sein zu können, eine eigene Meinung zu vertreten und die Unterschiede zwischen den Mitmenschen und sich selbst wahrzunehmen und damit positiv (für beide Seiten) umgehen zu können. Muskulär sind dafür vor allem die Bauchmuskulatur, bzw. die innerste Beckenmuskulatur zuständig. (U. a. Psoas und Iliacus - siehe Abb.). Verspannung in der im Beckenbereich sichtbaren Muskeln hindert an der gesunden Körperbewegung „sich zu zeigen



bzw. sich vollständig aufzurichten“ und in der Folge am psychischen Ausdruck einer gesunden Ich - Sichtweise, am normalen „für sich selbst stehen und sich um sich selbst kümmern“. Wenn nun die Verspannungen und Triggerpunkte in dieser Muskulatur und die dahinterliegenden einengenden, einschränkenden und verunsichernden Gefühle gelöst werden, ändert sich auch im Alltag die „Erscheinung“ dieses Menschen: Das „Auftreten“ ist glaubwürdig für die anderen, selbstsicherer und für Manipulation nicht mehr so zugänglich wie ehemals.

### 3.4 Frau sein – Mann sein.

Im Lebensalter von 4-6 Jahren durchläuft jedes Kind, Mädchen und Bub in unterschiedlicher Weise die Phase der geschlechtlichen Entwicklung: Die lebenslang bleibende und wichtigste Rolle im Leben eines jeden Menschen als Frau oder Mann zu leben und sich selbst darin zu bejahen und anzunehmen: Ja glücklich zu sein darin. Es ist die Zeit der Doktorspiele im Kindergarten oder anderswo: „Zeig mir deins und ich zeig dir meins“ hört man die Kinder flüstern und all das ist nicht mehr nur ein Kinderspiel, sondern zu tiefst prägende Erfahrung, die viele Jahre dahinschlummert. Erst in der Zeit nach der Pubertät, der Phase der liebenden Annäherung werden nun die damals gemachten Erfahrungen „aktualisiert“: Die einen fühlen sich in ihrem Geschlecht wohl und sicher, andere zweifeln an sich, andere fühlen sich überlegen oder manche meiden sogar die natürliche Sehnsucht nach Intimität. Entscheidend aber ist nicht so sehr die kindlich-spielerische Ebene, sondern die tiefsten Spuren hinterläßt die Beziehung zum gegengeschlechtlichen Elternteil: Das Kind möchte vom gegengeschlechtlichen Elternteil anerkannt, geliebt, geschätzt und bestätigt werden. Wenn diese emotionale Zuwendung das Kind nicht in ausreichendem Maß erfährt, wird meist der Brustbereich eingezogen, das Herz zurückgezogen und geschützt. Eher selten entwickelt sich die „Heldenpose“ mit der körpersprachlichen Kampfansage „Komm mir nicht zu nahe, dir wird ichs zeigen“. Nicht nur in der (wenig beachteten) Zwischenrippenmuskulatur, sondern im gesamten Brust-Rückenbereich können bei Berührung Triggerpunkte bzw. Myogelosen extreme Schmerzen und Emotionen auslösen und die betroffene Person direkt in die ursprünglich belastenden Kindheitserfahrungen zurückversetzen. Allerdings kann in solchen Prozessen auch sehr viel gelöst und „normalisiert“ werden und nicht wenige Partnerschaftsprobleme haben darin ihre wahren Ursachen, die in solchen Prozessen zum Positiven hin verändert werden können.





### 3.5 Ich muss meine Mutter beschützen

Eine ganz andere Spielart der inneren Lebensgestaltung als in 3.2 „Du bist schuld“ dargestellt ist die eher häufiger unter Männern vorkommende Variante, in der der männliche Beschützerinstinkt aktiviert ist und zum lebengestaltenden Inhalt wird. Anfangs ist es ja meist eher harmlos und versteckt: Die Mutter hat ihre liebe Not mit den eigenen Eltern, fühlt sich nicht anerkannt oder ist es auch wirklich: benachteiligt gegenüber dem männlichen Nachkommen konzentriert sie sich um die eigenen Kinder ganz besonders, fürsorglich und aufopfernd. Der Sohn aber fühlt und erlebt auch mehrfach die Hilflosigkeit, Traurigkeit und das Bedrücktsein der Mutter. Instinktiv reagieren bereits 4-5 jährige Buben damit, daß sie diese Mutter trösten, aufrichten und unterstützen wollen. (Natürlich steckt dahinter das kindliche Ur-Wissen, dass es mir als Kind nur dann gut geht, wenn es meiner Mutter gut geht). Sollte dieser Zustand über

lange Zeit, d.h. über Jahre hinweg anhalten, kann sich das bereits sehr verfestigen. Kommt dann unglücklicherweise noch scheinbar unlösbare Konflikte zwischen Mutter und Vater dazu, dann wächst in zahlreichen Buben das Gefühl: „Ich bin für meine Mutter der bessere Beschützer als mein Vater und meine Großeltern. Ich kümmerge mich um sie“. Unglücklicherweise erwächst dann in der Jugendzeit auf der Gesichtshaut unansehnliche Akne und trägt zur Konflikt-Verschärfung wieder ein



Puzzle-Steinchen bei. Natürlich hat der junge Mann Sehnsucht nach Mädchen, Frau(en) bzw. einer Partnerin. Aber sind die wirklich „mein Fall?“. Die Latte für solche Frauen liegt sehr hoch, nicht nur was die speziellen Ansprüche an ihre Kochkünste betrifft. Vor jedem Weihnachtsfest tritt dann wieder die elementare Frage auf: „Zu wem fahren wir dieses Jahr? Zu deinen oder meinen Eltern?“ Es lebt sich ja mehr als gut im „Hotel Mama“, wie es heutzutage weitverbreitet praktiziert wird. Besonders Begabte werden dann sogar Kleriker oder Politiker, TV-Moderator oder einfach nur Frauenversther. Sie leben ja auf ihrer Art eine sehr hohe Verantwortung: Für die eigene Mutter. Und sie darf ich niemals verraten, sie nie im Stich lassen oder ihr gar untreu werden. Ein wahrhaft anforderndes Lebensprogramm, bis man irgendwann zu erkennen beginnt: Ich bin bisher ja gelebt worden (fremdbestimmt) und habe mein eigenes Leben vertan oder gar verraten. Es nie zu spät dafür die Notbremse zu ziehen.



## 4. Die Wiederherstellung „verletzter“ Faszien

„Die von Verletzungen herrührende Energie“ nennt der „Er-Finder“ und Begründer der Osteopathie und der Cranio-Sacral-Therapie John Upledger die von ihm im Körper erkannten **Energiezysten**, andere sagten „**Triggerpunkte**“ dazu und „**Myogelosen**“ benannte es die Schulmedizin. Es sind also die aus mechanischen, physischen oder psycho-emotionalen Erlebnissen oder Traumen stammenden Erfahrungen, die im Bindegewebe bzw. der Faszienstruktur mit ihrem Zellgedächtnis gespeichert sind. Die erfolgreiche und nachhaltige Veränderung von Körper-Problemen ist allerdings ein mehrstufiger Prozess, bei dem es meist innerhalb der folgenden Schritte verläuft:

### 3.1 Unzufriedenheit und Leidensdruck

Im allgemeinen hat nur eine leidende Person die Sehnsucht nach Behandlung, Veränderung, Heilung oder Befreiung. „Der Gesunde hat tausend Wünsche, der Kranke nur einen einzigen“ heißt ein Sprichwort. Für eine psychologische oder körpertherapeutische Behandlung ist also zumeist ein konkretes Anliegen vorhanden, mit dem man in die Sitzung kommt. Die Schilderung des Anliegens und die Darlegung beinhaltet oft schon auf der sprachlichen Ebene einen direkten Zugang zur Körperebene. Meist unterstützen die Hände beim Gespräch zusätzlich und können wichtige Hinweise über betroffene Körperzonen oder Stellen machen.

Im Laufe der Jahre konnte ich aber erleben, daß auch sich absolut gesund fühlende Menschen, die sich aus reiner Neugier auf eine Atemsitzung einließen, ungeahnte Erfahrungen im Körper machen konnten. Beim bewußten tiefen Atmenprozess können wunderbare, angenehme oder gar lustvolle Erfahrungen genauso hochkommen wie auch unangenehme Empfindungen, Mangel, Spannung oder Schmerz sich zeigen. In der Atem-Sitzung werden in erster Linie die im Faszien-system gespeicherten unterdrückten Emotionen, Belastungen, Verletzungen, usw., die hauptsächlich in der Kindheit erlebt und verursacht wurden. Meist können Begleiter und Klient die Triggerpunkte, die angespannten Faszien oder Muskeln fast gleichzeitig ertasten oder spüren.



### 3.2 „Verhärtungen“ wahrnehmen

Die im Atem nach innen gerichtete Aufmerksamkeit kann nun die zuvor mehr äußerlich, körperlich ertasteten unangenehmen Stellen innerlich wahrnehmen. Dabei kann der Atem bewußt an die „bedürftigen Stellen“ hingelenkt werden und dem Körper Zuwendung, Akzeptanz und Annahme vermitteln: Gefühle, die höchstwahrscheinlich in der Kindheit gefehlt haben und eine belastende Leid-Erfahrung dargestellt haben, mit der das Kind nicht umgehen konnte.

Hilflosigkeit stellt sich häufig als zentrales Gefühl ein, was für jeden Mensch – egal welchen Alters – das Allerschlimmste darstellt. Sich ausgeliefert fühlen, ohnmächtig oder allein gelassen zu sein sind für fast alle Menschen traumatische Situationen, die im Körper sehr tiefe Spuren hinterlassen. In den Jahren der Kindheit werden solche Extrem-Erfahrungen aber erfolgreich unterdrückt.

Im Körper sind aber in der Zell-Erinnerung alle unbewältigten Erfahrungen abgespeichert und die unreifen kindlichen Reaktionen dazu. Was in der Kindheit als „Leben-erhaltende-Reaktion“ hilfreich war, wird dann im Erwachsenenalter meist zu einer „Leben-verhindernde-Reaktion“: Atem anhalten, nicht reden können, sich nicht zu wehren, Opfer bleiben oder gar in die Selbstaggression zu gehen ist nur eine kleine Auslese hinderlicher Muster bzw. Blockaden.

### **3.3 Schmerz zulassen**

„Ich will das nicht mehr“ oder direkte Ablehnung und ähnliches halten meist in einer Negativspirale fest. Ein erster Schritt zur Veränderung ist in zahlreichen Situationen „zuzulassen“: Heilsam ist vor allem ein Akzeptieren, Zulassen, Anerkennen, dass sich jetzt Unangenehmes, Schmerz, Leid, Belastung, Abgelehntes zeigen. Mit Hilfe des Therapeuten kann die Umkehr der alten Abwehrmuster mitunter in kurzer Zeit erreicht werden.



### **3.4 Gefühle spüren / fühlen / zulassen / verbalisieren**

Hinter der alten Abwehrhaltung oder Verweigerung stecken immer wieder unerfüllte kindliche Gefühle, die dem Kind als unangemessen oder unerlaubt bewertet worden sind. Häufig völlig normale Verhaltensweisen wie z.B. neugierig zu sein, sich bewegen wollen, Lust auszudrücken, lieben und geliebt sein auch körperlich erfahren zu wollen können bei manchen Eltern solche Reaktionen auslösen, daß das Kind all das als „unerwünscht, nicht erlaubt, verboten oder gar mit Strafe verbunden“ erlebt. Ein wichtiger Schritt zu Veränderung ist das Erkennen, daß „damals“ das kindliche Verhalten normal war und die negativen Gefühle darüber jetzt nicht mehr gültig sind. Die neue Bewertung von negativen Emotionen und Gefühlen muss dabei sehr einfühlsam erfolgen, weil die tiefen Spuren elterlicher Autorität bei jedem Erwachsenen mitunter ganz unvermutet und schnell zu Tage treten können. In einem Atemprozess, der mit Berührung faszialer Strukturen unterstützt wird, ereignen sich fast immer starke Prozesse: Es zeigen sich alte Muster oder es melden sich alte Bedürfnisse oder Verletzungen: Enttäuschung kann hochkommen, mitunter auch starke Gefühle von Ärger, Aggression, Zorn, Wut oder gar Hass. Es ist sehr wichtig und hilfreich, die richtigen und authentischen Gefühle zu unterstützen und die emotionalen Erfahrungen zu verbalisieren. Meistens durfte das in der Kindheit nicht sein. Deswegen kann jetzt Scham auftauchen und diesen wichtigen Schritt erschweren. Auch hier hilft erneut das sorgfältige Hinhören und Einfühlen in diesem Geschehen,

## 5. Wer sich nicht bewegt, verklebt

Im Zeitalter der Bürotürme und Computerund TV-Bildschirme mag diese Titelseite manchen stark übertrieben erscheinen. Es ist aber gerade der Fasziensforschung der letzten Jahre zu verdanken, hierüber gesicherte und klare Ergebnisse zu vermitteln: 4 Stunden zu sitzen oder zu liegen (Schlaf ausgenommen) sind für die Faszien und den Körper insgesamt die gleiche Belastung, wie wenn man 1 Packung Zigaretten geraucht hätte. Bilder unter dem Mikroskop zeigen, was bei Bewegungslosigkeit passiert: Die Faszien verfilzen regelrecht. Die Kraftübertragung der Muskeln funktioniert nicht mehr reibungslos, man wird steifer, die Koordination leidet. Diese starke Erkenntnis hat unmittelbare Folgen für den Einzelnen und die Gesellschaft. Es kommt aber noch dazu, dass die reine Körperebene ja nur ein Teil des Gesamtkunstwerks Mensch darstellt: Diese regressiven Prozesse wirken sich auch auf das Denken, das Gefühlsleben und die Psyche aus. Deswegen ist die Beobachtung richtig: Je mehr die Faszien auf richtige Art bewegt und gefordert werden, desto besser. Sie sind dann zugfester, elastischer, stabiler und erholen sich schneller. Das Gehen wird geschmeidiger, harmonischer und eleganter – und davon profitiert vor allem die unmittelbare Ausstrahlung – betont wiederholt Dr. Robert Schleip.

## 6. Quellenangaben

*Aus der Vielzahl von Büchern, Artikeln, Filmen und Videos erwähne ich nur die wesentlichen:*

*Myofasziale Leitbahnen; Thomas W. Myers; 2010, 2. Aufl.; Urban&Fischer-Verlag.*

*Lehrbuch Faszien; Schleip u.a.; 2014; Urban&Fischer-Verlag.*

*Faszien-Training; Oellerich / Wessels; 2015; BLV-Buchverlag.*

*Verkörpernte Gefühle; Stanley Keleman; Köselv-Verlag (vergriffen).*

*Strolling under the skin; Dr. Guimberteau; DVD; (auch auf Youtube)*

# Atemzentrum

Mag. Werner Kräutler

[www.atemzentrum.at](http://www.atemzentrum.at)

E-mail: [atemzentrum@aon.at](mailto:atemzentrum@aon.at)

☎ 022 53 / 77 99; Bachörtelweg 9

2522 Oberwaltersdorf