

Sebastian Nowak

FASZINIERENDE FASZIEN

—

NATÜRLICHES BEWEGEN

Warum
ein Affe nicht
zum ‚Physio‘
muss.

***FASZINIERENDE
FASZIEN***

-

*NATÜRLICHES
BEWEGEN*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie, detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

© 2018 Sebastian Nowak
www.koeln-faszien.de

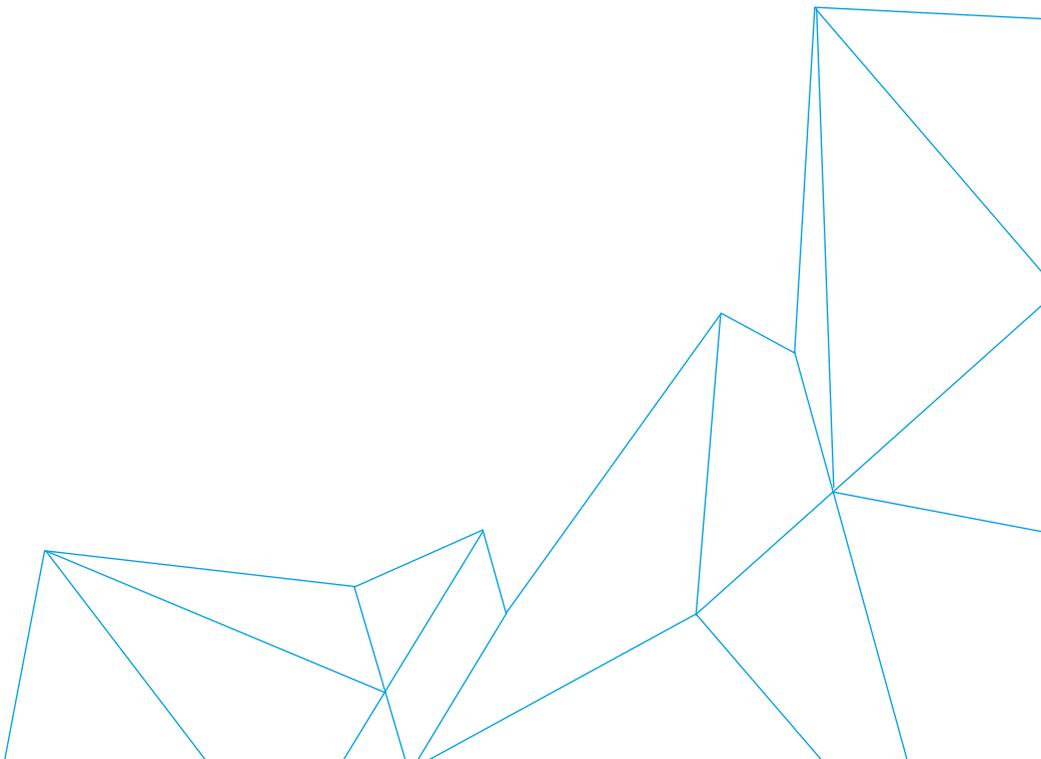
Herstellung und Verlag:
BoD – Books on Demand, Norderstedt

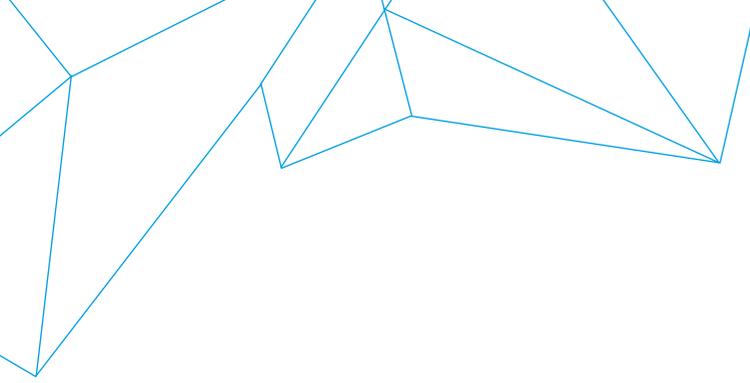
ISBN: 9783748139355

INHALT

Einleitung – oder wie alles angefangen hat	8–13
Vorwort	14–19
Teil I – Grundlegendes	
Was sind Faszien?	22–23
Die Federwirkung von Faszien	24–25
Unser Gehirn und Nervensystem	26–31
Das Tensegrity-Modell	32–35
Die Schwerkraft oder der äußere Rahmen	36–37
Die Zickzacklinie oder was ist eine Körperstruktur?	38–43
Der aufrechte Stand oder die Struktur dahinter	44–47
Teil II – Tensegrity und Körperstruktur zusammen	
Fuß	54–59
Die richtigen Schuhe	60–63
Knie	64–65
O-Beine und X-Beine	66–69
Zwei Tensegrity-Modelle in Beziehung – Fuß und Knie	70–71
Becken und Wirbelsäule	72–75
Der Psoas – ein besonderer Muskel	76–85
Bein, Becken und Wirbelsäule in Beziehung	86–89
Unsere Atmung	90–93
Brust und Schultern	94–99
Nacken	100–103
Gesicht und Mimik	104–105
Von Kopf bis Fuß ein Tensegrity-Modell	106–107

Teil III – Der Prozess, die Anpassung oder das Leben	108–117
Funktionales Bewegen ist ein Naturprozess	118–121
Unser Ego – oder die Konditionierung zu etwas, das wir nicht sind	122–125
„The Hero’s Journey“ – die Reise des Helden	126–131
Das Konzept vom freien Bewegen	132–139
Faszientherapie – oder ein Weg, um auf das Modell zu wirken	140–141
Über den Autor	142-143





Vielen Dank an meine Therapeutenkollegen
Jens Barkschat, Rainer Reitz, Martin Stöckl,
Michael Unhold, Rene Winkler
und Dirk Beckmann
sowie Alex L., Svenja T., Manuel K.
und meine Familie
für das Tolle Feedback zum Inhalt,
Verständnis und Lesen des Entwurfes.

Ihr seid die Besten!

**„DU BIST
DIE BEWEGUNG,
KÖRPERHALTUNG
ODER
DIE ÜBERZEUGUNG
,ICH BIN
SCHMERZFREI‘,
DIE DU BEREIT BIST
IN DIR
PASSIEREN ZU
LASSEN.“**

EINLEITUNG

– oder wie alles angefangen hat

Liebe Leser, liebe Leserinnen,

vor inzwischen fast sechs Jahren- ich kann mich erinnern, als wäre es gestern gewesen- wurde an meiner Wirbelsäule eine Deformation diagnostiziert, von der man- laut Aussage des Arztes- bis heute nicht weiß, wie sie zustande kommt. Dabei ging es darum, dass sich meine Wirbelkörper in sich verformt hätten und daraus eine Deformation der Wirbelsäule entstanden sei. Die einzige Intervention, so hieß es, wäre eine Operation, in der meine Wirbelsäule durch einen Stab aufgerichtet werden sollte. Es hieß, wenn ich diese Operation nicht wahrnehmen würde, würde der Verlauf immer schlimmer werden. Was also tun? Gemeinsam mit meiner Mutter entschied ich mich, die Operation nicht wahrzunehmen. Wie sich später herausstellte, war das die für mich einzig richtige Entscheidung. ***DENN INFOLGE DIESER ENTSCHEIDUNG BIN ICH IN DAS THEMA DER MANUELLEN THERAPIE HINEINGERUTSCHT.*** Damals hatte ich das Glück, einen Dorn-Therapeuten kennenzulernen, der es geschafft hat, mir das Gefühl zu geben, selbst erfolgreich an meinem Körper zu arbeiten und auch ohne Operation noch viel Handlungsspielraum zu haben. Zu der Zeit wusste ich noch nichts von den Faszien.

Da ich mich schon immer hobbymäßig mit Kampfkunst befasst habe, bin ich gerade über diesen Nischenbereich auf das große Thema der Faszien gestoßen und seitdem hat mich das Thema nicht mehr losgelassen. In den Faszien sah ich persönlich eine Möglichkeit, an meinem Körper zu arbeiten und nicht nur gerade so, dass ich keine Schmerzen hatte, sondern wirklich nachhaltig und vor allem so, dass sich etwas in meinem Körper entwickeln konnte, und zwar zum Positiven. Dies in Kombination mit meinem Hobby Kampfkunst war für mich perfekt.

Auf diesem Weg lernte ich Dirk Beckmann, meinen damaligen Faszientherapeuten, Lehrer, Sifu, Mentor und inzwischen auch guten Freund kennen. Er hat mir in vielen Dingen die Augen geöffnet. Einmal, dass oft unser eigenes Weltbild auf Aspekten gebaut und begründet ist, die wir so gelernt und erfahren haben, und dass das schließlich auch unser Handeln und eigenes Leben bestimmt. Dass die eigene Wahrheit nicht das widerspiegelt, was möglich ist, sondern nur das, was wir uns selbst auf Grundlage unserer bisherigen Erfahrungen zutrauen. Dass sich hinter diesen Glaubenssätzen- wie „Das schaffe ich doch nie“- oder „Das kann ich mir nicht vorstellen“ **EINE WELT VOLLER MÖGLICHKEITEN** verbirgt, von der wir Gebrauch machen können, und dass das Loslassen von tiefen Ängsten, die diese Glaubenssätze bestimmen, eine Entwicklung entstehen lassen kann. Sätze wie „Alles ist möglich“ klingen, wenn man sie einfach nur ausspricht, oberflächlich. Wenn wir jedoch ihren Prozess dahinter annehmen und uns dafür zu öffnen lernen, passiert etwas. Für meine körperliche Entwicklung gab mir das Erklärungsmodell der Faszien die Möglichkeit, mich zu entwickeln, sodass ich mich nicht mit meinem Rückenproblem abfinden oder lernen musste, „damit zu leben“. Mein Rücken war der Anlass, mich mehr und mehr mit der Materie auseinanderzusetzen- in der Hoffnung- einen geraden Rücken zu bekommen. Oft habe ich mir Gedanken gemacht, wie es wäre, einen geraden Rücken zu haben, und ich habe mich gewundert, warum jemand, der ihn hat, nicht vor Dankbarkeit der glücklichste Mensch auf Erden ist.

So begab ich mich auf die Reise mit meinem Faszientherapeuten, der mir langsam zeigte, was in der Arbeit mit den Faszien für ein Potenzial steckt. Er erklärte mir, Faszien würden sich anpassen und so würde unsere Körperhaltung entstehen und da gibt es auch noch die Schwerkraft. Ich war von Anfang an fasziniert und bombardierte ihn mit Fragen zu allem Möglichen. **Er erklärte mir, dass wenn wir unser Bewegungsverhalten ändern, sich mit der Zeit auch unsere Körperhaltung ändert.**

Die Methode mit dem Namen ES- Equilibrium State, vermittelte mir ein ganz anderes Bild von unserem Körper, unserem Bewegen. Ich bin mein Körper und mein Bewegen und die Faszien schienen das Bindeglied zu dem zu sein, was früher nicht in Worte gefasst werden konnte, weil es noch unerforscht war- jedoch immer wieder als das ganzheitliche Konzept in diesem oder jenem Kontext vorkam. Das war der Unterschied zu dem, was ich vorher kennengelernt hatte: der Ansatz, den Körper als Ganzes zu sehen. Und genau das spiegelt sich in den Faszien wider. Sie sind das Organ, das den Körper durchdringt und komplett umgibt. Es ging also während der Faszientherapie nicht vorrangig um meinen Rücken, obwohl ich mit dieser Erwartungshaltung natürlich in die ersten Sitzungen gegangen bin. Mein Rücken war auch nie das einzige Thema. Oft wollte ich mehr auf meinen Rücken zu sprechen kommen, doch Dirk Beckmann reagierte nur minimal darauf und lächelte nur, während er an mir arbeitete und mir Geschichten über Eskimos erzählte und wie das Gehirn funktioniert.

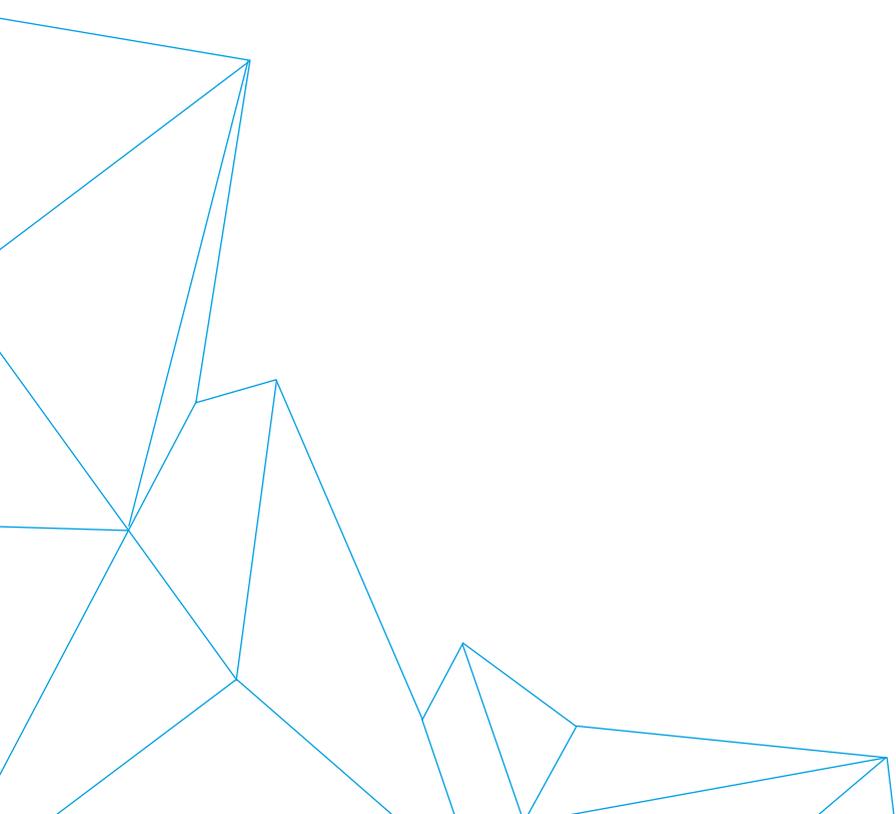
NACH JEDER SITZUNG STELLTE SICH IN MIR EIN GEFÜHL VON ENTSPANNUNG EIN- ICH HATTE DAS GEFÜHL- MICH BESSER BEWEGEN ZU KÖNNEN, UND MIT JEDER WEITEREN SITZUNG STELLTE SICH EIN VERÄNDERTES KÖRPERBILD EIN. Mir fiel im Spiegel auf, dass meine Schultern hinten waren und ich diese entspannt hängen lassen konnte und dass meine Brust geöffnet war, sodass ich ein breiteres Kreuz hatte. Ich merkte allmählich, dass mit den Sitzungen der Faszientherapie eine Entwicklung in mir begann. Plötzlich änderten sich Körperbereiche, die gar nicht in meinem Fokus gelegen hatten. Den Beweis dafür lieferten mir meine Freunde und Bekannten, denen diese Veränderung auch auffiel. Sie bemerkten, wie gerade ich nun sitzen würde, und plötzlich korrigierten einige ihre Schultern unbewusst. Das Merkwürdige daran war, dass es in der Faszientherapie nicht um Anspannung geht, sondern um Entspannung und Loslassen. Wie konnte es sein, dass ich mehr und mehr kräftiger und „kantiger“ wirkte, obwohl ich nicht ins Fitnessstudio ging? Wir haben ein bestimmtes Bild des Menschen. Der, der gerade steht und seine Brust rausstreckt, gilt als selbstbewusst und stark.

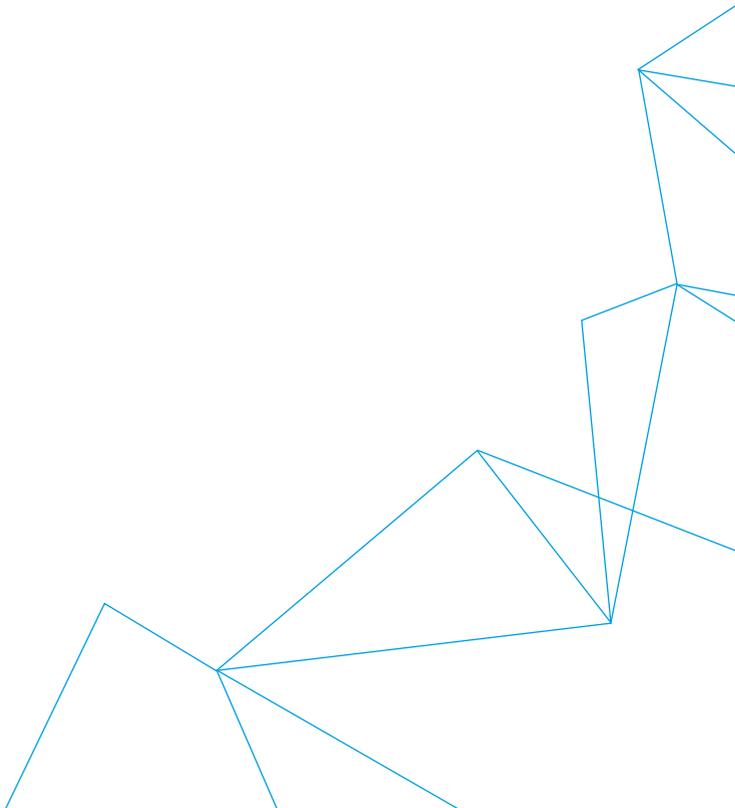
Da Faszien unsere Körperform bestimmen, wie ich gelernt hatte, war es nur logisch, dass ich jetzt mehr in dieses Bild passte, weil meine Schultern und meine Brust nun entspannt waren und so „Platz geschaffen“ wurde, dass meine Schultern natürlicherweise nach hinten gingen und meine Brust sich öffnen konnte.

Im weiteren Verlauf erfuhr ich, dass der Rundrücken, was mein Thema war, durch eine verkürzte Vorderseite zustande kam. Und ja, es ergab für mich einen Sinn. Denn mein bis dato an den Tag gelegtes Bewegungsverhalten passte in das Erklärungsmodell. Ich begann mein Bewegen zu reflektieren und in meinen Körper zu fühlen, um selbst diese Verspannungen in den Faszien zu bemerken. Mir wurde immer klarer, dass es nicht lokal um meinen Rücken ging. Dass die Ursache für meine Rückenproblematik nicht im Rücken lag, sondern ganz woanders. Die Faszien gaben mir ein Erklärungsmodell, mit dem ich mir meine eigene Situation vor Augen führen konnte und vor allem, wie es dazu gekommen sein könnte und, was noch viel wichtiger war, dass ich eben nicht damit leben musste, sondern daran arbeiten konnte. Und das tat ich immer intensiver, jeden Tag. Dabei gelangte ich zu dem Verständnis, dass unser Körper lebendig ist, dass sich Faszien, Knochen und Muskeln anpassen. Faszien sind aufgrund ihrer Beschaffenheit diejenigen, die den Rahmen für meine Entwicklung vorgeben. Dirk Beckmann erzählte mir in zahllosen Gesprächen, dass unser Alltag von Bewegung bestimmt ist. Wir gehen zur Arbeit, arbeiten und gehen abends schlafen. Alles jedoch findet durch Bewegung statt. Die wichtige Frage dabei ist nur, welchen Bewegungsalltag haben wir, denn daran passen sich die Faszien an. Und wenn diese Entwicklung in die eine Richtung verlaufen konnte, ging es auch in die andere Richtung. Ich war entschlossen, mich auf diesen Weg einzulassen. Dirk fragte mich im ersten Infogespräch: **„WIE WÄRE ES, WENN DU UND DEINE WIRBELSÄULE EUCH EINMAL INTENSIV KENNENLERNT?“**

Heute kenne ich meine Wirbelsäule, aber noch viel mehr. Ich habe mich ein Stück näher kennengelernt. Heute nach sechs Jahren voller Gespräche und Selbsterforschung bin ich ein ganzes Stück weiter und arbeite bereits selbst als Faszientherapeut mit der Methode Equilibrium State.

Faszien haben mir zu einem Entwicklungsprozess verholfen, den ich durch sie zur Sprache bringen und durch Equilibrium State beeinflussen kann.





VORWORT

Diesen Entwicklungsprozess möchte ich dir in diesem Buch näherbringen. Unsere Gesellschaft ist geprägt von dem, was sie sehen kann, einem Zustand. Früher dachte ich, mein Rücken ist wie er ist, da kann ich nichts machen, denn das wurde mir auch von den Ärzten bestätigt. Aber genau das ist der falsche Ansatz. Natürlich, ein Arzt hat studiert und müsste es eigentlich besser wissen, oder nicht?

Es ist nun mal eine Tatsache, dass wir alle dieses Organ namens Faszien haben und dass es etwas mit uns macht. Was genau und wie ist erst einmal nicht so wichtig, wenn wir es als Prozess anzusehen lernen, wenn wir unser eigenes Leben als einen spontanen Prozess der Entwicklung erkennen. Über unseren eigenen Körper zeigt sich diese Entwicklung und über die Faszien können wir die anschaulichen Resultate in Worte fassen und damit arbeiten. Dirk Beckmann hat mich nicht geheilt. Im Grunde war oder bin ich auch nie wirklich krank gewesen. Das, was er durch die Faszientherapie Equilibrium State geschafft hat, ist, über den Zugang Körper, meinen Rahmen zu mehr Lebensprozess zu öffnen. Mir ist klar geworden, dass meine Körperstruktur ein von außen erkennbarer Aspekt meines eigenen Lebensprozesses ist. Und dass der Rahmen Bewegen und Faszien durch mein Bewegungsverhalten so abgesteckt wurde, bewusst oder unbewusst, dass sich das in meiner Körperhaltung manifestiert hat.

Mit diesem Buch möchte ich dir von den Faszien erzählen. Mit diesem Buch möchte ich dir den Prozess, der sich in den Faszien widerspiegelt, beschreiben, sodass du ein Verständnis davon bekommst, warum du dich vielleicht so entwickelst, wie du es tust.

Wir scheinen in unserem Leben oft das Problem zu haben, dass wir uns über etwas, was wir sehen, wundern, es als unnormale beurteilen und dann am besten so schnell wie möglich wollen, dass es weg kommt

und wir unser Leben einfach so weiterleben können.

Dieses Buch möchte dich mit dem Prozess, der deine körperliche Entwicklung seit deiner Geburt beeinflusst, vertraut machen und dir vor Augen führen, dass dieser Entwicklungsvorgang zwangsläufig immer vonstattengeht und dich beeinflusst.

Ich werde in diesem Buch oft von dem Prozess der Anpassung sprechen, der über das Verhalten der Faszien in unserer Körperhaltung zu erkennen ist. Ich werde dir ein Modell näherbringen, mit dem du ein einfaches Verständnis bekommst, was Faszien mit Verspannungen in unserem Körper zu tun haben, und dir im nächsten Schritt anhand dieses Modells unseren Bewegungsapparat näherbringen, sodass du, wenn du dieses Buch gelesen hast, verstehst, warum du vielleicht deinen Kopf so weit vorne trägst und welche Auswirkungen das auf deinen ganzen Körper hat. Und dass Schmerzen nur eine Rückmeldung sind und du wieder einen Zugang zu dir aufbauen lernen kannst, während du auf diese Verspannungen reagieren lernen und damit arbeiten kannst.

In meiner Arbeit als Faszientherapeut merke ich immer wieder, dass wir Menschen eine gewisse Vorstellung von Bewegung haben. Ich frage mich öfter, warum wir Menschen Übungen lieben. Ein Konstrukt aus Anweisungen, das wohl begründet ist und am besten noch von schlaun Menschen mit wahr betitelt wird. An diese erdachte Übung klammern wir uns dann in der Hoffnung, das versprochene Ziel zu finden.

HAST DU DICH SCHON EINMAL GEFRAGT, WOHER DAS KOMMT, DASS DU DICH SO BEWEGST, WIE DU DICH IN DEINEM ALLTAG BEWEGST?

Du wirst es wahrscheinlich nicht glauben, aber du hast es von deinen Eltern und deinem Umfeld gelernt und sie haben wiederum von ihren Eltern gelernt und deren Umfeld hat sie beeinflusst. Ich frage mich, wo der Ursprung dessen liegt, dass wir Menschen anscheinend einen generellen Bewegungsalltag haben, der in der Mehrheit der

individuellen Fälle zu Beschwerden am Bewegungsapparat führt. Wie kann es sein, dass sich Tiere bis ins hohe Alter bewegen und nicht auf Physiotherapeuten, Schmerzmittel und Fitnesskonzepte angewiesen sind? Ohne Rollator, ohne Rollstuhl etc. Warum fragen wir nach einem Richtig und nach einem Falsch? Haben wir als kleine Kinder das Gehen erklärt bekommen? Nein! Wir waren unser eigener Therapeut und das einzige Konzept, das wir hatten, war Versuchen und wenn es nicht klappt, noch mal versuchen. Es gab kein Richtig und Falsch. Es gab nur Bewegung an sich.

An dieser Stelle ist mir wichtig, dass du verstehst, was es mit dem Wort „Konzept“ auf sich hat. Du würdest vielleicht das, was ich jetzt sage, in die Philosophie einordnen, allerdings ist dieses Wort leider stark mit „viel Denken“ und Anstrengung verbunden. Aber keine Sorge, ich mache es kurz.

Unser Verstand hat bestimmte Ressourcen, mit denen er uns die Realität sozusagen erkennbar macht und wir eine Erkenntnis bilden können. Diese Ressourcen bzw. Instrumente sind Konzepte, Kategorien, Phänomene etc. Du kannst dir das wie Gussformen vorstellen, in denen alles, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, eingießen und am Ende kommt ein Kuchen heraus, den wir mit unserem Verstand erkannt haben. Allerdings besteht diese Erkenntnis dann nur auf der Basis der Gussform, verstehst du? Was ist, wenn es außerhalb der Gussform noch mehr zu erfahren gibt, etwas, was wir mit den Möglichkeiten, die uns unser Verstand bietet, nicht erkennen können? Was ist, wenn wir das nur erfahren können?

In unserem Alltag ordnen wir pausenlos alles, was wir wahrnehmen, in bestimmte Formen, Kategorien etc. ein. So entsteht eine Einteilung in Konzepte mit Begriffen wie wahr, falsch, richtig. Verstehe mich nicht falsch. All das ist richtig und sinnvoll, wenn wir nicht völlig irre auf der Erde wandeln wollen. Was wäre denn, wenn wir uns noch anderer Ressourcen zusätzlich bedienen könnten? Ressourcen, die allerdings erst wahrnehmbar werden, wenn wir unser Denken und

unsere daraus folgende Sicht ändern. Eine Sicht, frei von Formen und Kategorien.

Was siehst du in einem Schmuckstück? Das Schmuckstück oder doch mehr, nämlich das Element dahinter, nämlich Gold? Siehst du in einer Bewegungsübung nur eine Bewegungsübung, die eine bestimmte Form hat? Oder siehst du in der Übung ein Vehikel, das dir zu etwas viel Tieferem verhilft. Wenn du dich gedanklich frei von der Übungsabfolge machst.

Mir ist wichtig, dass du verstehst, dass es für die Natur, der wir entspringen, keine Übung gibt. Unser Körper bewegt sich einfach. Nur wir geben mit unserem Verstand diesem objektiven Bewegen einen Sinn oder eine Richtung mit einem Ziel. Warum eigentlich? Dieses Einordnen ist natürlich nicht verkehrt, wenn wir es als bewusste Einordnung in eine bestimmte Form wahrnehmen. Wenn wir es allerdings als Wahrheit klassifizieren, schränken wir unsere Entwicklung innerhalb dieser erdachten Wahrheit ein.

Wenn wir uns gedanklich zum Thema Bewegen immer nur in einer Form, Übung oder einem Konzept aufhalten und nicht üben, uns davon zu lösen, werden wir immer nur das erreichen, was innerhalb dieses Rahmens möglich ist.

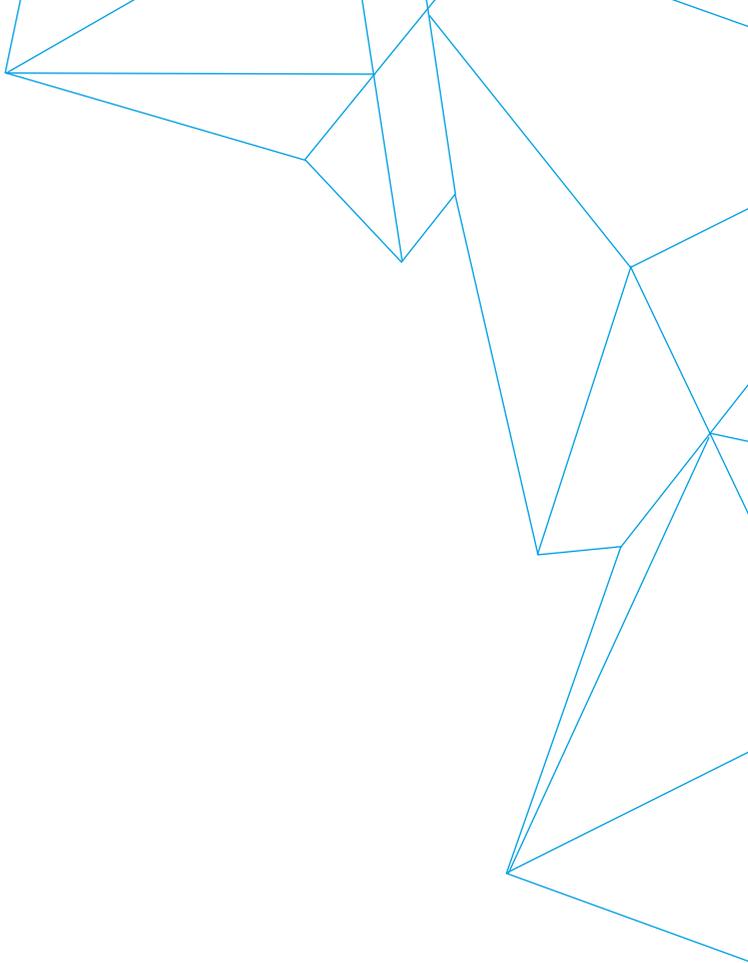
***WENN DU BEREIT BIST, DIE BEWEGUNG,
DIE NATÜRLICH PASSIEREN MÖCHTE
AUCH PASSIEREN ZU LASSEN, BIST DU
AUF DEM RICHTIGEN WEG.***

Auf dieses Thema werde ich in den letzten Kapiteln noch tiefer eingehen, weil es so wichtig ist, mit welcher Intention und mit welchem geistigen und gedanklichen Rahmen du dich entwickeln möchtest.

Wenn wir uns über das Thema Bewegen und Körper unterhalten wollen, ist es natürlich nötig, auf diese Formen und Begriffe zurückzukommen. Deswegen spreche ich über Faszien.

Das Modell hinter den Faszien bietet einen weiten Rahmen, um Zusammenhänge von Bewegung und Körper klar erkennbar zu machen, allerdings von der Verstandesebene aus. Das Interessante beginnt jedoch dann, wenn wir beim Bewegen diese Begriffe lösen und sich ein freier Prozess von Natur und Bewegen einstellt. Mithilfe dieses Buches möchte ich dir einen Zugang zu diesem Prozess, der hinter den Faszien steckt, anbieten, sodass du wieder lernst, dich damit zu verbinden. Aber nun Schritt für Schritt.

Pass auf!



TEIL I

Grundlegendes



WAS SIND FASZIEN?

Der Begriff Faszien wird immer bekannter, er ist schon längst nicht mehr ein Fremdwort. Das Internet ist voll von Faszientherapien, Faszienfitnesskonzepten und in der Forschung werden Faszien immer greifbarer. Diese anfänglich völlig vernachlässigten Strukturen entpuppen sich immer mehr als ein vielseitiges Multifunktionsorgan. Faszien sind ein Netzwerk aus kleinsten Fasern oder millimeterdicken Strängen sowie dünnen Häuten und ziehen sich durch den ganzen Körper. Ausnahmslos jeder Knochen, jeder Muskel, jedes Organ und die Nerven sind von Faszien umhüllt. Du kannst sie dir wie eine milchig weiße Folie vorstellen, die sich um das jeweilige oben genannte Körperteil zieht, ähnlich, als wenn du Fleisch in Frischhaltefolie packen würdest. Auf der anderen Seite treten sie als Stränge und Fasern auf, die keiner regelmäßigen Struktur unterliegen, sie passen sich ständig an.

In den Faszien sammelt sich die Lympflüssigkeit an, die von unserem Lymphsystem abtransportiert wird. Das ist eine milchig weiße Flüssigkeit und daher haben die Faszien diese Farbe. Stelle dir bitte einmal eine geschälte Mandarine vor. Auf der Außenseite des Fruchtfleischs kannst du ein faserartiges Netz erkennen, das die Mandarine komplett umschließt und ihr in gewisser Weise ihre runde Form gibt und räumliche Trennungen vornimmt. So ist das auch bei den Faszien. Sie geben unserem Körper unsere spezifische Form. Der Sixpack und der Bizeps werden beide auf verschiedene Arten von Faszien umhüllt, wodurch sie ihre eigene Form erhalten, sodass perfekte Arbeitsbedingungen für die Muskeln bestehen. Die Faszienhäute bieten den Muskeln nämlich durch die räumliche Trennung eine perfekte Reibungsoberfläche, damit diese sich nicht beim Bewegen behindern. Dazu später mehr.

Unser Faszienetzwerk ist darüber hinaus unser wichtigstes Sinnesorgan, ohne das unser Gehirn nicht in der Lage wäre, unseren Körper im Raum zu orten. Viele Informationen wie zum Beispiel Druckreize, deren Rezeptoren mit dem Faszienetz gekoppelt sind, gelangen auf diese Weise viel schneller zum Gehirn. Wenn du einmal deine Augen schließt und dabei deine Arme in verschiedene Richtungen, mal schneller, mal langsamer, bewegst, weißt du immer, wo sich deine Arme im Raum befinden. Dafür sind die Faszien verantwortlich. Außerdem sind beispielsweise Schmerzrezeptoren von den Faszien umgeben, was bedeutet, dass, sobald eine Veränderung in diesem Netzwerk stattfindet, dass die Rezeptoren möglicherweise stimuliert werden und du Schmerzen verspürst. Klassisches Thema sind Rückenschmerzen im Lendenbereich, deren Ursache immer mehr auf die Faszien zurückgeführt wird und diesen Hintergrund hat.

Ein weiterer Aspekt, dem die Forschung immer mehr auf die Spur kommt, besteht darin, dass Faszien ihre Struktur ändern, sobald sie Stresshormonen ausgesetzt sind, sie ziehen sich zusammen. Das bedeutet, wenn du etwa in deinem Berufsalltag häufig Stress ausgesetzt bist, hat das Konsequenzen für dein körperliches Wohlbefinden und Schmerzen können die Folge sein. Daher ist es sowohl für deine mentale als auch für deine körperliche Hygiene nur sinnvoll, dir **bewusst Auszeiten zu nehmen und zu ruhen.**

Faszien reagieren darüber hinaus auf Stimulation von außen, nämlich über bereits oben erwähnte Rezeptoren. Somit geben Faszien uns nicht nur ein Gefühl von innen, als eine Art Informationsweitergabe, sondern unterliegen ihren eigenen Anpassungsprozessen infolge der Stimulation über die Rezeptoren von außen. Dieser Gedanke ist sehr wichtig für den weiteren Verlauf des Buches.

DIE FEDERWIRKUNG VON FASZIEN

Ein weiteres Merkmal der Faszien ist die überaus nützliche Federwirkung. In der Faszienforschung wird oft auf das Beispiel des Kängurus zurückgegriffen. *WIE KANN ES SEIN, DASS SIE SO WEIT SPRINGEN KÖNNEN?* Wenn du dir die Fortbewegung einmal bildlich vorstellst, erkennst du, dass sie wirklich federnd springen. Ihre muskulären Strukturen sind nicht so voluminös, als dass man davon ausgehen könnte, diese seien für derartige Sprünge verantwortlich. Nein, es ist viel faszinierender.

Wenn du dir das Bein eines Kängurus ansiehst, erkennst du, dass das Bein, bis zu der Stelle, an welcher der Oberschenkelmuskel beginnt, sehr dünn und knöchern verläuft. Was man von außen nicht erkennt, ist, dass dort entlang eine sehr lange Faszienstruktur verläuft, bis sie in den Oberschenkelmuskel übergeht. Diese Struktur ist vergleichbar mit unserer Achillessehne. Wenn das Känguru nun zum Sprung ansetzt, nimmt es einen tiefen Stand ein und verlagert seinen Schwerpunkt nach vorn. Dabei wird die lange Faszienstruktur wie eine Feder aufgezogen und verfügt somit für diesen Zeitraum der Spannung über eine hohe potenzielle Energie. Potenzielle Energie kannst du dir so vorstellen: Du spannst ein Gummiband mit deinen Händen und das Druckgefühl, das immer größer wird, je weiter du das Gummi spannst, ist die potenzielle Energie, die immer größer wird. Lässt du nun mit aktiver Muskelkraft eine Seite los, verwandelst du die potenzielle Energie in kinetische Energie und das Gummi fetzt auf das andere Ende und das tut dann weh.



Ähnliches passiert beim Kängurusprung. Potenzielle Energie wird über eine Schwerpunktverlagerung aufgebaut, die Faszie spannt sich und über Muskelkraft wird eine Sprungrichtung vorgegeben. Daraufhin verwandelt ein Impuls die potenzielle Energie in kinetische Energie und der Sprung kommt zustande. Das passiert immer wieder, wenn das Känguru auf dem Boden aufkommt und sich entscheidet, weiterzuspringen. Faszinierend, oder? In kleinerem Rahmen kennst du das von dir selbst, eben über unsere Achillessehne. Wenn wir auf der Stelle springen, macht sich unser Körper ebenfalls das Federprinzip der Faszien zunutze und wandelt potenzielle Energie in kinetische Energie um. Und auch beim Gehen wird Energie in unserem Fußgewölbe gespeichert und wieder abgegeben.

UNSER GEHIRN UND NERVENSYSTEM

Wenn man sich mit dem Thema Bewegen beschäftigt, kommt man nicht umher, sich auch mit dem Gehirn und dem Nervensystem zu befassen. Im Folgenden möchte ich auf grundlegende Erkenntnisse der Hirnforschung hinweisen und eine Verbindung knüpfen zu unserem Bewegungsapparat und einen Nutzen für unseren täglichen Bewegungsalltag herausstellen.

Das Gehirn jedes Menschen besteht aus einem Großhirn und einem Kleinhirn und ist in eine rechte und linke Hälfte geteilt (sogenannte Hemisphären). Es ist in noch weitere Bereiche eingeteilt, in denen zum Beispiel das Sehen erzeugt wird oder unsere grundlegenden Schutzreflexe wie Blinzeln oder Würgen verankert sind. In einem Bereich ist auch unsere grundsätzliche Körperstruktur gespeichert. Unser Gehirn weiß sozusagen, dass wir aufrechte Geher und keine Kriecher sind.

Unser ganzer Körper mit all seinen Bewegungsmöglichkeiten ist in unserem Gehirn abgespeichert.

Jede Informationsweiterleitung funktioniert über elektrische Impulse, die durch Ladungsänderungen von bestimmten Atomen erzeugt werden. Die Übertragung dieser Impulse geschieht dann über unsere Synapsen und Nervenzellen, die das Gehirn zu Milliarden durchziehen und ein hochkomplexes Netzwerk aus Informationsträgern bilden. Du kannst dir das wie ein komplexes Netz aus Eisenbahnlinien vorstellen. Jeder Impuls steht dabei für einen Zug, der eine gezielte Strecke von A nach B fährt. Denkst du zum Beispiel daran, was du gestern gemacht hast, fahren mehrere Züge bereits mehrere Sekunden vorher los und kommen an

einem bestimmten Ziel an. Als Folge dessen entsteht auf komplexe Art und Weise vor deinem geistigen Auge ein abgewandeltes Bild von deinem gestrigen Tag. Hattest du etwa ein sehr schönes Date gestern und „Schmetterlinge im Bauch“, werden es die Züge sehr viel leichter haben ihre Strecke von A nach B zu fahren.

Der Hintergrund dessen besteht darin, dass Emotionen in unserem Gehirn eine sehr große Rolle spielen. Wie du wahrscheinlich schon gehört hast, gibt es ein Kurzzeitgedächtnis und ein Langzeitgedächtnis. Ein Gedanke oder eine Erinnerung hat immer eine bestimmte Qualität und diese Qualität zeichnet sich durch den Emotionsgehalt aus. Gedanken und Erinnerungen werden nach diesem Aspekt aufgeteilt, nach der Devise, was wenig bis gar keinen Emotionsgehalt aufweisen kann, kommt ins Kurzzeitgedächtnis und kann auch schnell wieder vergessen werden. Je mehr Gefühl somit an einer Erinnerung oder eine Erfahrung gekoppelt ist, desto eher gelangt diese Information in unser Langzeitgedächtnis. Der „Türsteher“, der diese Wahl trifft, heißt **HIPPOCAMPUS**.

In der aktuellen Hirnforschung haben sich dabei zwei Kernbegriffe herausgebildet, der der „Begeisterung“ und jener der „Bedeutsamkeit“. Neuronale Strukturänderungen finden nur dann verstärkt statt, wenn wir von Begeisterung im wahrsten Sinne durchtrieben sind und wir darüber hinaus dem Gedanken oder der Situation eine besondere Bedeutsamkeit zumessen können. Für kleine Kinder ist es besonders bedeutsam, wenn sie sich zu einer Gruppe zugehörig fühlen und in dieser Gruppe das, was sie können, zeigen können.

Bezogen auf dein Date von gestern, kann davon ausgegangen werden, dass diese Erinnerung sich wohl gut im Langzeitgedächtnis festigen wird, da hier ein hoher Emotionsgehalt zugrunde liegt, nämlich die Schmetterlinge im Bauch sowie eine für uns selbst hohe Bedeutsamkeit für diese Interaktion mit dem anderen Geschlecht (macht ja auch Spaß, nicht wahr?).

Ich persönlich finde es bis heute sehr witzig, dass man mich immer noch nachts wecken kann und ich kann bestimmte lateinische Grammatikformen auswendig ohne Probleme aufsagen. Diese Formen haben sich förmlich in meinem Gehirn eingebrannt. Heute weiß ich, dass ich mit Latein viele Situationen und ein gutes Gefühl assoziieren kann. Ein möglicher Grund, warum ich das heute noch kann.

Natürlich funktioniert dieser Prozess auch mit negativen Assoziationen, solange wir diesen Situationen einen hohen Bedeutungsgrad zuschreiben, beispielsweise ein Trauerfall. Du siehst also, dass unser Gehirn keineswegs ein Organ ist, das sich bis zu einem bestimmten Punkt entwickelt. Es entwickelt sich ständig weiter, neu, wieder zurück. Unser Gehirn organisiert sich selbst auf Basis der Reize, welchen es zusammen mit unserem Nervensystem ausgesetzt ist. Hier bekommst du einen ersten Hinweis, wie wichtig es somit ist, sich immer wieder neuen Situationen auszusetzen, einzig damit diese Selbstorganisation weiter stattfindet. Denn wie schon gesagt:

ALLES, WAS NICHT GEBRAUCHT WIRD, KOMMT WEG UND ALLES, WAS OFT UND VIEL MIT BEGEISTERUNG UND BEDEUTSAMKEIT GENUTZT WIRD, ENTWICKELT SICH WEITER UND FESTIGT SICH.

Gerald Hüther hat in einigen seiner Vorträge in diesem Zusammenhang das Beispiel gebracht, dass die Hirnregion, die für die Motorik des Daumens zuständig ist, sich in den letzten Jahren stark vergrößert hat. Der Grund dafür bestehe darin, dass wir es sehr bedeutsam finden, über SMS, WhatsApp oder Facebook via Smartphone zu kommunizieren.

In Bezug auf Bewegung bekommt dieses Wissen einen besonderen Wert. Bewegung findet im Kopf statt. Ich bringe meinen Klienten oft das Beispiel, dass sie ihren Arm einmal bewegen und dann einmal so tun sollen, als würden sie ihren Arm bewegen. Denn dabei finden dieselben neuronalen Vorgänge im Gehirn statt- eine weitere

besondere Erkenntnis. Wenn du somit an bestimmten Bewegungsmustern arbeiten willst, kannst du dies bereits auf Grundlage der bloßen Vorstellung machen und je intensiver du dir das Gefühl vor Augen führst, welches du bei dieser Bewegung hast, desto größer die Wirksamkeit. Jede Bewegung bildet ein bestimmtes neuronales Netzwerk in unserem Gehirn ab und auf Grundlage dieses Netzwerks steuert unser Nervensystem unsere Faszien und Muskeln an und sorgt für die Bewegung. Nun, je langsamer du diese Bewegung ausführst und je mehr du diese Bewegung symbolisch „wirst“, desto intensiver entwickelt sich ein Gefühl, das den Motor für die neuronale Veränderung darstellt. Dabei ist es wichtig, so langsam wie möglich zu arbeiten.

Im Grunde genommen bilden unser Gehirn und unser Nervensystem eine Einheit. Unser Nervensystem durchzieht unseren Körper und stellt auf verschiedenste Weise Verbindungen unserer Organe mit unserem Gehirn her, sodass es Vorgänge steuern kann. In meiner Ausbildung zum Krankenpfleger hat ein Lehrer einmal gesagt, **Hormone** seien **flüssige Nerven**. Ein Zeichen dafür wie hochkomplex Kommunikation zwischen unserem Gewebe (Organe, Knochen, Faszien etc.) und unserem Gehirn stattfindet.

Unser Nervensystem besteht aus zwei zentralen Komponenten: dem Parasympathikus und dem Sympathikus. Der Sympathikus ist ein System, das bei für unseren Körper existenziellen Bedrohungen besonders aktiv ist. Im Laufe der Evolution und der Fülle von Erfahrungen, Bedrohungen etc. hat sich dieses System entwickelt als Schutzmechanismus gegen Bedrohungen, die womöglich den Tod bedeutet hätten. Ein Löwe zum Beispiel. Er stellt eine Bedrohung dar, woraufhin die sympathische Komponente unseres Nervensystems aktiviert wurde. Das heißt, es wird für einen erhöhten Muskeltonus gesorgt und eine erhöhte Faszienspannung, sodass wir in der Lage sind, bei akuter Bedrohung sofort zu flüchten oder mit allen Ressourcen, die uns zur Verfügung stehen, anzugreifen. Reaktionen unseres Körpers auf solche Bedrohungen von außen sind, wie gesagt, die Erhöhung der

muskulären und faszialen Spannung, eine erhöhte Herzfrequenz und unter anderem auch das Entleeren der Blase, um keinen unnötigen Ballast für den bevorstehenden Kampf oder die Flucht auf Leben und Tod zu haben. Das sind natürliche Reaktionen. Daher kommt auch der Ausdruck, dass wir jemanden sympathisch finden, denn er stimuliert auf eine besondere Art unser Nervensystem aktiv im positiven Sinne.

Die parasympathische Komponente kontrolliert alle beruhigenden und entspannenden Vorgänge, wie zum Beispiel die Verdauung. Fühlen wir uns sicher und geborgen in unserer Höhle, können wir beruhigt unser Essen verdauen und uns entspannen. Auch dieses Grundwissen spielt im Hinblick auf unser modernes Leben eine besonders wichtige Rolle. In unserer heutigen Zeit ist es wirklich sehr unwahrscheinlich, dass wir auf einen Tiger treffen, der offen zeigt, dass er uns gleich fressen möchte, sodass unser Nervensystem klar weiß: Vorsicht, gibt es eine Bedrohung.

SYMPATHIKUS, WALTE DEINES AMTES.

In unserer komplexen Welt aus gesellschaftlichen Strukturen und Maschinen, die sich so rasant entwickelt, ist es eine Meisterleistung unseres Nervensystems, Impulse von außen zu verarbeiten.

Grundsätzlich arbeitet unser Nervensystem immer noch mit dem Stand von vor zehntausend Jahren, mit dem Unterschied, dass wir als Menschen heute mit komplizierten Situationen konfrontiert sind, in denen es nicht immer klar und offen zu erkennen ist, dass hier ein Tiger die eigene Existenz bedroht. Oft sind es eher Situationen, die aufgrund unserer Erfahrung und den Erfahrungen unserer Mitmenschen für eine Konditionierung gesorgt haben, sodass diese Situationen als gefährdend eingestuft werden. Das Beispiel hier ist die berühmte Prüfungsangst. Doch was kann im schlimmsten Fall passieren?

Unser Nervensystem reagiert auf solche Situationen, die ja nur in unserer Vorstellung gefährdend sind, mit den gleichen körperlichen Mechanismen wie bereits vorher beschrieben. Das dominierende Muster, dass unser Nervensystem hier an den Tag legt, also welche Komponente häufiger aktiv ist- Sympathikus oder Parasympathikus- bestimmt natürlich unsere körperliche und geistige Entwicklung.

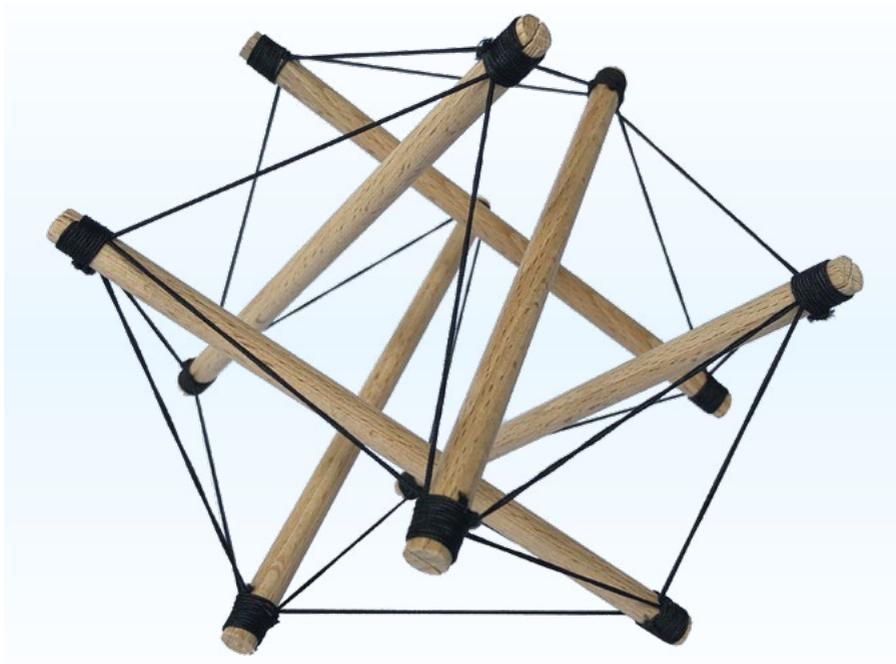
Wenn unser Alltag aus Situationen besteht, bei der unsere sympathische Komponente verstärkt aktiv ist, manifestiert sich das somit natürlich in körperlichen Verspannungen, Nervosität (nervös bedeutet wörtlich „Nerven sind aktiv“) und einem Alltag, in dem wir keine Ruhe finden. Das hat somit Auswirkungen auf unseren Körper, der Prozesse wie das Verdauen in nur minimalem Maße ausführt, während unser Gehirn besonders aktiv ist und als Problemlösungsorgan ständig Gedanken produziert oder wir Schmerzen in unserem Bewegungsapparat bekommen. Schmerzen sind hier nicht nur ein Symptom, sondern grundsätzlich ein Hilferuf unseres Körpers, etwas zu ändern. Natürlich können wir dieses Symptom betäuben und dann weiter arbeiten gehen und uns demselben Stresslevel aussetzen, die Situation bzw. der äußere Rahmen ist damit aber nicht geändert und diesem Umstand passt sich unser Körper an.

IM GRUNDE GENOMMEN IST EINE KRANKHEIT AUCH NUR EINE STATION IN EINEM ANPASSUNGS- UND KOMPENSATIONSPROZESS UNSERES KÖRPERS AN DEN RAHMEN, DEN WIR IHM IN DER ÄUSSEREN WELT VORGEBEN, EINE SELBSTORGANISATION, WIE SIE AUCH UNSER GEHIRN STÄNDIG VORNIMMT.

Die Folgen all dessen sind bekannte Krankheiten wie Bluthochdruck und Burnout oder andere, mit denen viel Geld verdient wird durch Symptombehandlungen. Eine Ursachenbehandlung würde wirtschaftliche Verluste bedeuten, weil die Menschen ja dann gesund würden und Gesundheit ist wirtschaftlich nicht profitabel.

DAS TENSEGRITY-MODELL

Im Folgenden möchte ich dir ein Modell vorstellen, das sogenannte Tensegrity-Modell. Stelle dir einmal Stöcke und elastische Schnüre vor und setze sie zu einem Gestell zusammen, bei dem das Gewicht jedes einzelnen Stocks von deren Zugkraft gehalten wird. Die Stöcke berühren sich also nicht. Ihre Enden werden in die Schnüre eingespannt, sodass eine Grundspannung innerhalb dieses Gestells entsteht und es von allein stehen kann und die Stöcke nicht in sich zusammenfallen. Das klingt doch verständlich.



Wichtig dabei ist die Grundspannung, die dieses Gestell (Körper) aufrecht stehen lässt. Nun üben wir von außen eine Kraft auf den Körper aus. Das hat zur Folge, dass sich die Grundspannung ändert und sich die elastischen Schnüre spannen. Die Stöcke nehmen eine andere Position ein, da diese von der Grundspannung abhängig ist.

Ändert sie sich, ändert sich die Position der Stöcke. Dabei ist wichtig, auf die Dehnbarkeit der Schnüre hinzuweisen, weil aufgrund dessen die Positionsänderung der Stöcke von zwei Faktoren abhängt. Nämlich von der Kraft, die von außen auf das Gestell wirkt, und von der Dehnfähigkeit der Schnüre. Je dehnfähiger, desto mehr wird die Kraft absorbiert und desto geringer die Positionsänderung und Belastung der Stöcke.

Was hat das nun mit unserem Körper zu tun?

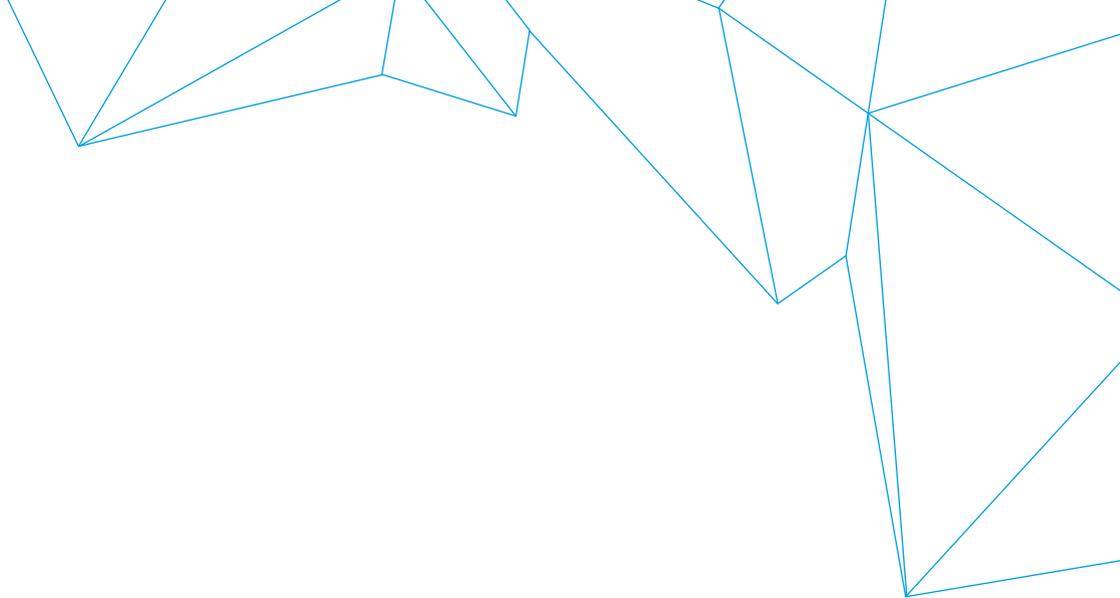
Ersetze einmal gedanklich in der obigen Skizzierung die Worte „Stöcke“ und „Schnüre“ mit „Knochen“ und „Faszien“. Jetzt weißt du, dass unser Körper eine Grundspannung hat, mit der er aufrecht gehalten wird und die über die Faszien erzeugt wird. Du weißt jetzt auch, dass die Faszien eine individuelle Dehnfähigkeit haben, die unseren Körper maßgeblich beeinflusst, wenn eine Kraft von außen wirkt. Nehmen wir als Beispiel einen Sturz, jemand stolpert und fällt hin. Der Aufprall wirkt auf seinen Körper von außen. Hat dieser Jemand elastische Faszien („Fäden“) wird ein Großteil des Impulses absorbiert und die festen Strukturen wie die Knochen („Stöcke“) werden nicht so stark belastet. Hat dieser Jemand aber unelastische Faszien, findet eine fast komplette Kraftübertragung statt. Die festen Strukturen werden stark belastet und es können zum Beispiel Knochenbrüche entstehen oder Bänder reißen. Je nachdem, wie die betreffende Person landet. Du siehst also: halten wir unsere Faszien geschmeidig, ist unsere Verletzungsanfälligkeit geringer, unser Körper kann besser mit unvorhergesehenen äußeren Krafteinwirkungen umgehen und sie verarbeiten. Ein anderer Aspekt beinhaltet das Beeinflussen unseres Körpers von innen heraus. Stelle dir das obere Modell noch einmal vor, diesmal fügst du an einer Stelle nun ein kürzeres Band ein. Daraus ergibt sich eine Änderung der Grundspannung

innerhalb unseres Körpers, worauf natürlich die festen Strukturen mit einer Positionsänderung reagieren. Auf der anderen Seite müssen sich die Fäden (Faszien) dieser Zusatzspannung anpassen und sich spannen, um so das Gleichgewicht im System halten zu können.

Daraus ergibt sich folgendes Problem: Die Fäden müssen nun einer zusätzlichen Arbeit nachgehen, für die sie nicht gedacht sind, nämlich der Spannung des kürzeren Bands entgegenwirken. Das sorgt für zusätzliche Spannung im Körper mit den oben beschriebenen Konsequenzen, zum Beispiel, eines Impulses von außen. Eine weitere Konsequenz ist die Änderung der Positionen der festen Strukturen, sodass unser Modell eine andere Form annimmt. Beispiele hierfür können der bekannte Rundrücken, O- oder X-Beine oder ein zu weit vorn getragener Kopf sein. All diese Körperhaltungen bzw. Körperstrukturen sind eine Folge aus Positionsänderungen von festen Strukturen (Knochen), die von verkürzten Faszien (in unserem Modell die Schnüre) aus ihrem Lot gebracht wurden. Achte einmal darauf, wenn du in der Fußgängerzone unterwegs bist, was es alles für unterschiedliche Körperstrukturen gibt, und vergleiche diese vor deinem geistigen Auge mit deinem Idealbild eines aufrecht stehenden Menschen.

***DU WIRST ERSTAUNT SEIN, WIE WEIT
EIN GROSSER TEIL DER MENSCHEN
DAVON ENTFERNT IST, OHNE SICH
DESSEN BEWUSST ZU SEIN.***

Das ist sehr schade und muss nicht sein.



DIE SCHWEKRAFT ODER DER ÄUSSERE RAHMEN

Bereits weiter vorn habe ich von dem äußeren Rahmen gesprochen, den ich hier noch einmal näher beschreiben möchte.

JEDER MENSCH HAT NICHT EINEN KÖRPER, SONDERN ER IST KÖRPER.

Dennoch vollzieht er oder somit wir selbst eine ganze Reihe von Mechanismen, auf die wir bewusst überhaupt keinen Einfluss haben. Die Änderung der Beschaffenheit unserer Faszien ist so ein Aspekt sowie unsere Verdauung oder unser Herzschlag. Bis heute weiß man nicht, wie genau der ausschlaggebende Impuls zustande kommt, der die Reizweiterleitung bis hin zu unserem Herzschlag in Gang setzt. Das findet alles trotzdem statt. Erstaunlich oder mysteriös? Auf jeden Fall. Wenn du dir einmal bewusst machst, wozu unser Körper eigentlich imstande ist, wirst du vielleicht anders über dich denken, denn wie gesagt, bist du es, der diese kleinen Wunder vollbringt, jeder einzelne Mensch ist ein Wunder der Natur.

Nun aber genug des Selbstlobs, das machen ja schließlich wir alle. Wo es zu Unterschieden kommt, ist in der äußeren Welt, was ich als Rahmen bezeichnen möchte. Diesen Rahmen können wir einerseits beeinflussen, andererseits auch nicht. Unsere natürliche Umgebung, in der wir uns aufhalten, ist die Erde und der Erde liegen bestimmte ständig andauernde Prozesse zugrunde wie zum Beispiel die Schwerkraft. Ausnahmslos jeder Gegenstand wird von der Schwerkraft beeinflusst. Ich möchte nur kurz auf ein paar grundsätzliche physikalische Gesetze hinweisen, die wichtig sind, damit du verstehst, was ich dir danach erklären möchte.

Da gibt es einmal, wie bereits erwähnt, die Schwerkraft, die das Produkt aus der Masse eines Körpers und der Erdbeschleunigung ist. Wenn du zwei unterschiedliche Gegenstände fallen lässt, erfahren beide die gleiche Beschleunigung, wie schnell sie letztendlich dann werden, hängt von ihrer Masse (Gewicht) ab. Wie hoch die Kraft ist, mit der sie auf einer Oberfläche aufschlagen, hängt auch von ihrer Masse ab. Kraft ist also Masse mal Erdbeschleunigung (g). Und diese Beschleunigung wirkt immer. Wenn du zum Beispiel deinen Arm anhebst und irgendwann einfach nicht mehr kannst, liegt das natürlich an der Schwerkraft, die deinen Arm „anzieht“.

Dann gibt es das Hebelgesetz. Je weiter du deinen Arm von deinem Körper ausstreckst, desto anstrengender wird es mit der Zeit oder je mehr Telefonbücher du auf deine Hand legst und dann deinen Arm ausstreckst, desto anstrengender wird es. Die Kraft des Hebels oder die Hebelwirkung an sich hängt also wieder von der Masse und auch vom Abstand zu unserer Körpermitte, um beim obigen Beispiel zu bleiben, ab.

Diesen erdspezifischen Wirkungen können wir uns nicht entziehen, weil wir ein Körper mit Masse sind. Deswegen ist es so wichtig, sich des großen Einflusses der Schwerkraft einmal bewusst zu werden. Unser Körper ist mit seinen Gelenken und festen Strukturen sehr flexibel und anpassungsfähig. Er ist als menschlicher Körper bestrebt, aufrecht zu stehen, und zwar genauso natürlich, wie eine Blume oder ein Baum entgegen der Schwerkraft ohne Probleme wachsen. **UNSERE KÖRPERLICHE STRUKTUR ORGANISIERT SICH MIT DER SCHWERKRAFT.**

DIE ZICKZACKKLINIE *ODER WAS IST EINE KÖRPERSTRUKTUR?*

Wir alle waren während der Schwangerschaft unserer Mütter in deren Gebärmutter und sind herangewachsen. Dabei hatten wir eine typische Körperform, nämlich die Embryonalstellung, wie hier auf dem Bild erkennbar.



Kennzeichnend für diese Stellung ist die ausgeprägte nach außen gerundete Form der Wirbelsäule, während die Beine und Arme zur Körpermitte angezogen werden. Diese Stellung können wir auch heute noch an uns beobachten, nämlich in Situationen, in denen wir uns schützen möchten.

Wir schieben unsere Extremitäten vor unseren Körper, um unsere lebenswichtigen Organe, die ja an der vorderen Seite unseres Körpers offen zugänglich sind, zu schützen. Unsere Rückseite bildet einen langen Rundrücken, denn dort bietet der Brustkorb mit seinen Rippen einen käfigartigen Schutz. Die Embryonalstellung ist also eine Schutzstellung, die in der Gebärmutter erworben wird. Typisch ist die ausgeprägte konvexe Form des Rückens.

Wenn wir nun auf die Welt kommen, ist diese Körperform immer noch präsent, der äußere Rahmen ist jedoch ein völlig anderer mit ganz anderen Bedingungen. Während es im Fruchtwasser sehr warm und angenehm war und die Schwerkraft nur abgeschwächt gewirkt hat, sieht die neue Welt nun ganz anders aus. Zum Glück verfügen wir zu diesem Zeitpunkt nun über ein hoch ausgebildetes Gehirn und Nervensystem. Die Anzahl neuronaler Verbindungen in unserem Gehirn ist in den ersten Lebensmonaten am höchsten und passt sich gemäß den Ausführungen im Kapitel „Gehirn und Nervensystem“ an. Genauso verhält es sich mit unserem Bewegungsapparat, dem Muskeltonus, den Faszien etc. **Jetzt, da wir geboren sind, beginnt der ständige Prozess von Anpassung und Bewegung an äußerliche und innere Gegebenheiten, genannt Leben.**

Natürlich verfügen wir zu diesem Zeitpunkt über sehr ausgeprägte Fühler, die uns für alle Reize der äußeren Welt aufnahmefähig machen, und in uns brennt nur das Leben, weswegen wir das auch offen zeigen durch hemmungsloses Schreien. Wann waren wir jemals wieder so lebendig wie zu dem Zeitpunkt nach der Geburt?

Damit du einen Eindruck davon bekommst, wie ausgeprägt unsere Sinne sind, möchte ich dir kurz von einem Experiment erzählen, von dem ich gelesen habe. Dabei ging es darum, dass kleinen Kindern Tierfilme gezeigt wurden. Ihnen wurden Aufnahmen von derselben Tierart gezeigt, jedoch von unterschiedlichen Tieren derselben Art,

sozusagen einmal Hinz und einmal Kunz.

Wenn du oder ich uns einen Tierfilm anschauen und wir sehen in zwei Szenen zwei Löwen, werden wir mit hoher Wahrscheinlichkeit keinen Unterschied feststellen, ob es sich nun in der zweiten Szene um denselben Löwen handelt oder einen anderen. In diesem Experiment hat man anhand der Reaktionen der Kinder festgestellt, dass diese sehr wohl in der Lage sind, solch eine Unterscheidung zu treffen. Während im ersten Durchlauf zwei Szenen mit verschiedenen Tieren gezeigt wurden, kam ein Lachen oder eine aufgeregte Bewegung der Kinder. Im zweiten Durchlauf, in dem zweimal dasselbe Tier gezeigt wurde, kam keine Reaktion.

INTERESSANT, ODER? Aber weiter geht es im Thema.

Wir werden nun neugierig und wollen die neue Welt erkunden, indem wir instinktiv unser kleines Köpfchen anheben. Anheben heißt hier wieder, dass ein großer komplexer Anpassungsprozess stattfindet. Der Muskeltonus passt sich an ebenso wie die fasziale Spannung und auch die Wirbelsäule. Die erste konkave, also nach innen geformte Wölbung entsteht im Nackenbereich. Die natürliche Neugier entfaltet sich weiter und der Drang zum aufrechten Stehen entfaltet sich entgegen der Schwerkraft im Verlauf von weiteren Monaten. Wir haben es geschafft, in die Krabbelposition zu kommen.

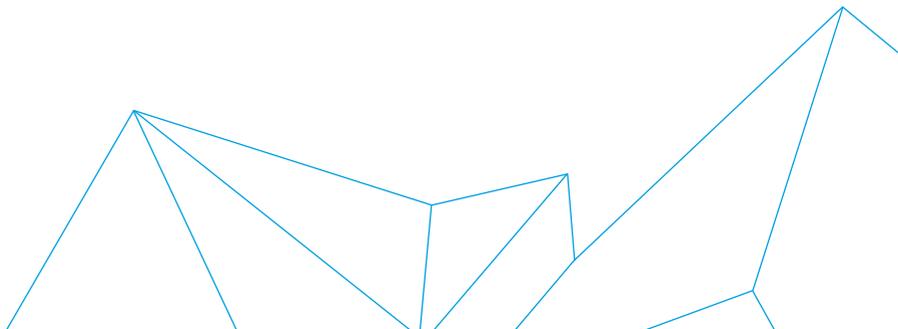
Im unteren Rückenbereich hat sich ein zweiter konkav geformter Abschnitt der einst komplett runden Wirbelsäule gebildet: die bekannte Lendenwirbelsäule. Jetzt sind wir schon flexibler und können uns krabbelnd fortbewegen. Doch damit nicht genug: Der aufrechte Gang ist das hohe Ziel. Und so versuchen wir uns aufrecht hinzustellen, was nicht auf Anhieb gelingt. Doch das lässt uns nicht davon abbringen. Und so folgen auf den ersten Versuch unzählige weitere

Versuche, bis es uns schließlich gelingt, aufrecht zu stehen. Wir sind wahre Prachtexemplare und offen stellen wir unseren aufrechten Körper zur Schau, der Bauch ist offen und sehr lang, die Schultern sind hinten, der Kopf befindet sich über unserer Körpermitte, unsere Beine sind zentral unter unserem Becken, unsere Füße parallel. Das Becken ist dabei leicht nach hinten gekippt und die Knie sind leicht angewinkelt. Die Organisation unseres Körpers in der Schwerkraft findet nun in aufrechter Position statt.

Organisation ist auch hier wieder ein beweglicher Vorgang.

Jetzt zeichnet sich innerhalb dieses Vorgangs eine bestimmte Tendenz ab, nämlich folgende:

Alles begann mit der ersten konvexen Kurve der Embryonalstellung (Kyphose). Dann ging es weiter mit der ersten konkaven Form im Nackenbereich (Nackenlordose), gefolgt von der Lendenlordose. Das Becken bzw. das Gesäß bildete eine weitere konvexe Form ab und die leicht angewinkelten Knie entwickelten eine weitere konkave Form. Die Waden nahmen eine konvexe Form an, der Verlauf der Achillessehne am Fußgelenk unten einen konkaven Verlauf. Die Knochenstruktur der Ferse entwickelte sich konvex und schlussendlich das Fußgewölbe konkav.





Das Bemerkenswerte ist, dass Babys, bevor sie sich mit dem aufrechten Gang vertraut machen, alle Plattfüße haben. Wieso auch sollte ein Fußgewölbe entstehen, wenn wir noch nicht auf unseren Füßen stehen? Nun allerdings haben wir es geschafft und stehen aufrecht- wie aufregend.

JETZT STELLT SICH EINE ORGANISATION IN UNSEREM KÖRPER EIN, DIE AN DEN FÜSSEN BEGINNT UND SICH BIS ZUM KOPF FORTFÜHRT.

DER AUFRECHTE **STAND** oder **DIE STRUKTUR** DAHINTER

Unser aufrechter Stand ist wohl eines der spezifischen Merkmale unserer menschlichen Spezies gegenüber allen anderen Wirbeltieren.

Er ist keineswegs als etwas Statisches zu sehen, sondern als etwas Lebendiges, als ein sich **ständig ausgleichender Prozess von Organisation aller körperlichen Abschnitte in der Schwerkraft.**

Stehen wir entspannt und ohne Probleme, wird unser Gewicht über unsere Füße in den Boden geleitet. Wir stehen auf genau genommen sechs Punkten, jeweils drei pro Fuß. Das sind einmal die Ferse sowie der rechte und linke äußere Punkt des Ballens. Aber dazu später mehr.

Spezifisch für unseren Stand ist die Zickzackstruktur, von der ich oben gesprochen habe. Sie ist im Grunde das, was wir als Körperstruktur bezeichnen können. Im Leben gibt es keinen Stillstand und somit auch dann nicht, wenn wir einfach nur stehen. Ich kann dir nur empfehlen, dich einmal für ein paar Minuten einfach nur hin zu stellen und dich selber beim Stehen zu beobachten, eine besondere Erfahrung.

Die Zickzacklinie wird es in der Natur so nicht geben, jedoch ihre Facetten und Tendenzen. Und dass sie sich abzeichnet, kann man beobachten. Sieh die Zickzacklinie eher als ein Wort, um den Prozess, dahinter in unserem Sprachgebrauch zum Ausdruck zu bringen, und den Denkinhalt als etwas, um Gedanken zu diesem Prozess zu formen. Es bleibt natürliche Organisation, aber wir wollen uns ja darüber unterhalten. Somit können wir das, was wir Zickzacklinie nennen, als die **REINSTE KÖRPERSTRUKTUR** bezeichnen.

Die Körperstruktur ist das Beobachtbare und Analysierbare - in dem Moment, in dem wir auf einen anderen Körper schauen, und das, was wir sehen, in Beziehung zu dem Ideal der Zickzacklinie setzen. Wenn wir mit dem Rücken zum Fernseher stehen, während ein Film läuft, und uns dann in einem Augenblick dem Geschehen zuwenden, ist das vielleicht eine gute Metapher für die Körperstruktur.

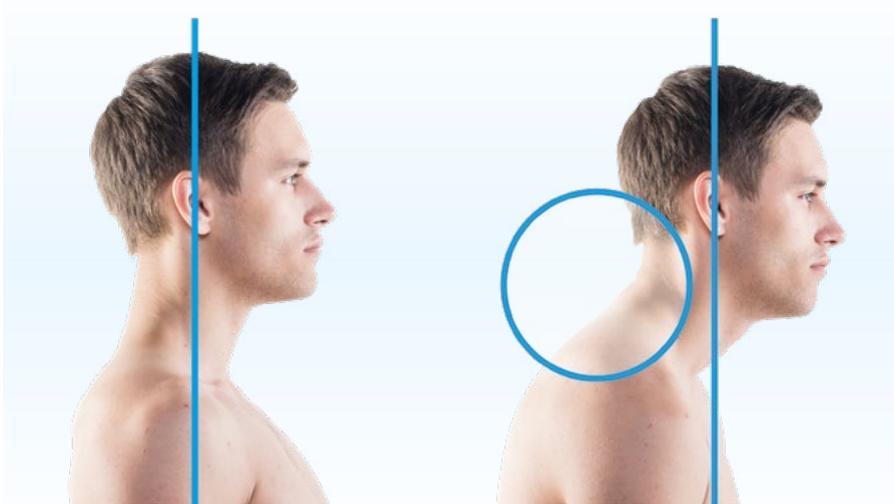
Daneben gibt es die Körperhaltung. Du kannst sie dir so vorstellen, dass du einen Film schaust und dann auf Pause drückst. Das, was du siehst, ist angehalten, wird gehalten. Somit keine Bewegung. Eine Körperhaltung sagt nichts aus, da hier das Leben quasi auf „Pause“ steht. Zurück zur Schwerkraft:

Jetzt hast du wahrscheinlich ein grobes Verständnis, warum die Schwerkraft ein Thema ist, das für unser Bewegen eine überaus wichtige Rolle spielt. Eben weil wir einen Körper haben, der sich auf eine bestimmte strukturelle Art und Weise (Zickzacklinie) in der Schwerkraft organisiert.

DOCH WAS PASSIERT, WENN WIR UNS VON DIESER STRUKTUR ENTFERNEN UND EINEN RUNDRÜCKEN HABEN ODER ÄHNLICHES? Im Grunde nichts, weil der Prozess und die Organisation immer noch haargenau dieselben sind. Tragen wir unseren Kopf zum Beispiel zu weit vorn, fällt er sozusagen aus der Reihe. Der natürliche Vorgang der Selbstorganisation bleibt jedoch und es entsteht eine andere Zickzacklinie.

Am Beispiel des Kopfs hat das natürlich einige Folgen. Der Nacken bietet der Schwerkraft mehr Angriffsfläche. Gemäß dem Hebelgesetz wirkt hier ein stärkerer Hebel, wodurch es zu mehr Spannung in der Nackenmuskulatur und den Faszien kommt. Sie reagieren ihrerseits mit Neuorganisation und verändern ihre Beschaffenheit, sodass sie mit der neuen Situation klarkommen.

Das bedeutet, die umliegende Muskulatur arbeitet nun zusätzlich gegen die Schwerkraft an, um den Kopf in seiner Position zu halten, Arbeit, für die sie nicht gemacht ist. Denn eigentlich sollte der Kopf direkt über dem Körper positioniert sein, sodass die Schwerkraft durch den Körper wirken kann und keine Hebelwirkungen erzeugt.

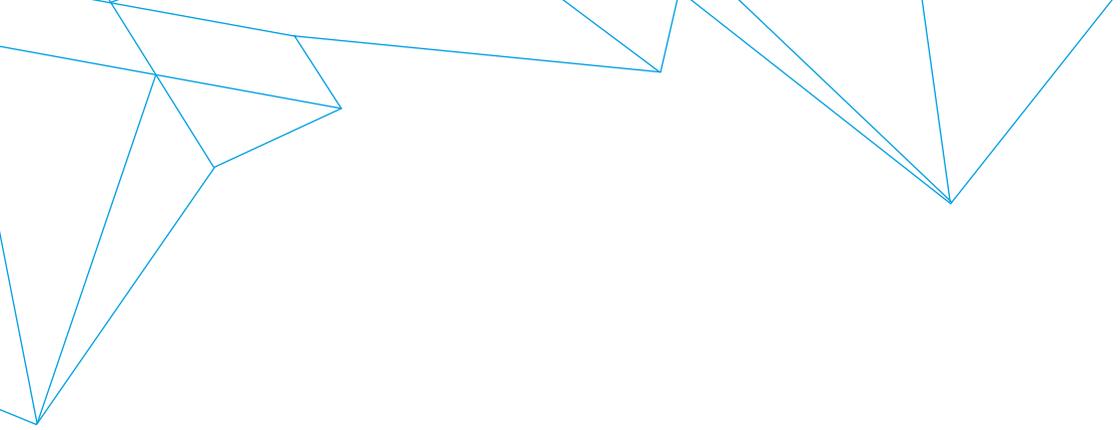


Schaue dir doch einmal dieses Bild an. Der Mensch links bietet der Schwerkraft wenig Angriffsfläche, sodass keine Hebelwirkungen entstehen können und der Körper sich mit der Schwerkraft organisieren kann. Rechts sehen wir einen Menschen, der seinen Kopf zu weit vorne trägt. Im blau eingekreisten Bereich kannst du die Angriffsfläche erkennen, die diese Körperstruktur der Schwerkraft anbietet, was dann zur Folge hat, dass sich die umliegenden Faszien und Muskeln dieser Belastung anpassen.

Ich möchte dich auf einen einfachen Test einladen.

Strecke einmal deinen Arm vor dir aus. Lege ruhig noch ein oder zwei Telefonbücher drauf. Und jetzt bleibe einmal für ein paar Minuten in dieser Position. Du wirst wahrscheinlich relativ schnell vermehrte Muskelaktivität im Bereich deiner Schultern und Nacken feststellen. Du siehst, hier kommt wieder das Hebelgesetz ins Spiel.

Das ist die zusätzliche Arbeit, die umliegende Muskeln machen müssen, um den Arm in seiner Position zu halten. Nun lege dir einmal etwas, was vielleicht nicht so schwer ist auf deinen Kopf und halten ihn dabei gerade und aufrecht, genauso, wie es die Frauen in Afrika machen. Du wirst merken, dass die Kraft durch den Körper fließt und nichts durch zusätzliche Muskelaktivität in Position gehalten werden muss. Natürlich arbeiten die Muskeln aufgrund der Last, allerdings wirken sie keiner Hebelwirkung entgegen. Und gerade durch diese oben beschriebene Fehlorganisation in der Schwerkraft ergeben sich oft Schmerzen, weil sich die Faszien natürlich dieser Belastung mit der Zeit anpassen und ihre Beschaffenheit ändern, dicker und kräftiger werden, aber auch mehr ziehen und irgendwann antwortet der Körper mit Schmerzen. Achte, wie gesagt, einmal auf deine Mitmenschen. Die ideale Körperstruktur sollte so wenig Angriffsfläche für die Schwerkraft wie möglich bieten, ähnlich wie ein Besenstiel, mit dem Unterschied, dass wir noch bewegliche Gelenke haben.



TEIL II

*TENSEGRITY UND
KÖRPERSTRUKTUR
ZUSAMMEN*



Ich hatte einmal eine merkwürdige Situation, von der ich dir kurz erzählen möchte. Und zwar habe ich einmal in der Düsseldorfer Altstadt auf eine Freundin von mir gewartet, wir waren zum Eisessen verabredet. Dazu habe ich mich auf eine kleine Mauer gesetzt und einfach so in die Runde geschaut und auf sie gewartet. Neben mir saß noch ein Mann.

Auf einmal sprach er mich an und fragte, ob mit mir alles in Ordnung sei, ich würde so komisch gerade sitzen. *ICH HABE IHM GESAGT, DASS NATÜRLICH ALLES GUT IST.* Es käme ihm sehr merkwürdig vor, dass jemand gerade in einer entspannten Situation (Warten) sitzen würde. Ist das nicht merkwürdig? Wir scheinen Geradesitzen mit Anspannung in Verbindung zu bringen. „Kind, setz‘ dich gefälligst gerade hin!“, sind womöglich Kommandos, die deine und meine Eltern und wahrscheinlich unsere Großeltern noch gut in Erinnerung haben, sowohl zu Hause am Tisch als auch in der Schule. Die Wurzeln dessen reichen bis in die Zeit der preußischen Könige und noch weiter zurück und hallen noch bis in unsere Gegenwart nach.

Wenn heute der Lehrer oder ein Vorgesetzter sagt: „Stellen Sie sich doch mal gerade hin!“, wird wohl die häufigste Reaktion ein ruckartiges Anspannen von Muskulatur in eine gerade Haltung hinein sein, ähnlich dem Salutieren. Doch was das für einen Wert hat, hast du ja bereits im Kapitel davor mitbekommen. Somit sind Muster, die in irgendeiner Form Gerade, Stärke und Präsenz präsentieren, eher mit Anspannung und einem Unwohlsein und, viel wichtiger, mit aktivem Halten behaftet, also zunehmend negativer.

Dazu fällt mir noch eine weitere kleine Geschichte von meinem Lehrer und Mentor Dirk Beckmann ein. Als er an seiner Hochzeit vorn am Altar saß, hat sich der Sitznachbar seines Vaters gewundert, warum er so angespannt gerade sitzen würde, und hat das mit Aufregung in Verbindung gebracht. Eigentlich komisch, oder?

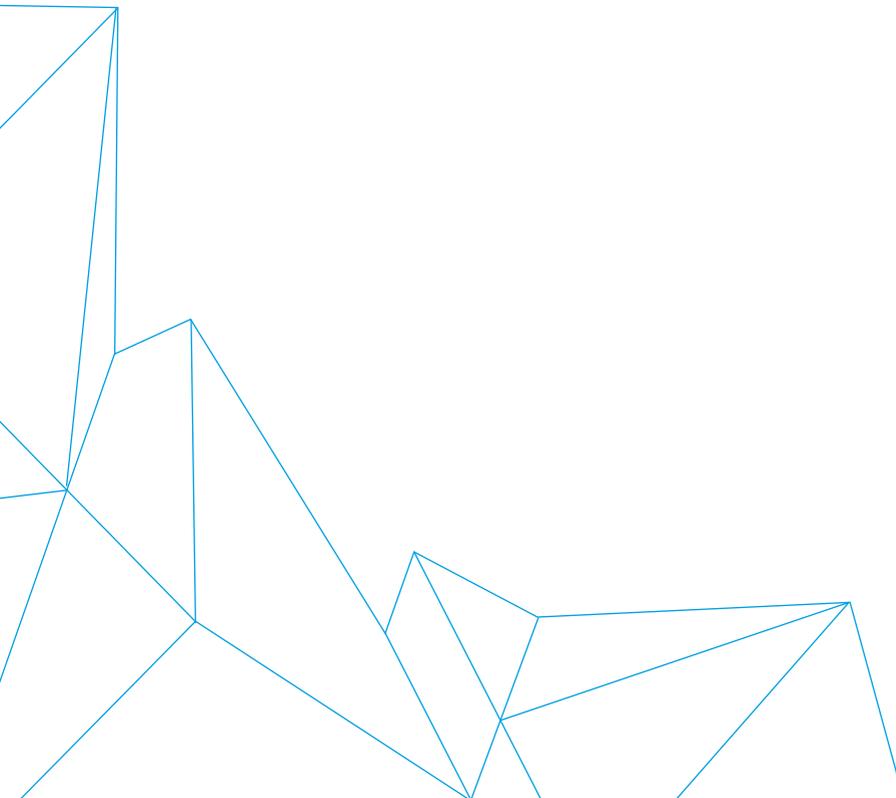
In diesem Kapitel möchte ich dir zeigen, dass gerade der andere Weg, nämlich Muster, in denen die Schwerkraft viel Angriffsfläche zur Verfügung hat, für Anspannung sorgt und das auf lange Sicht für Schmerzen sorgt. Wenn jemand Nackenschmerzen hat, geht er schlicht zum Arzt und möchte, dass die Schmerzen weggehen. Schmerzen sind ein sehr auffälliges Symptom, mit dem man nicht mehr arbeiten oder sonst was machen kann.

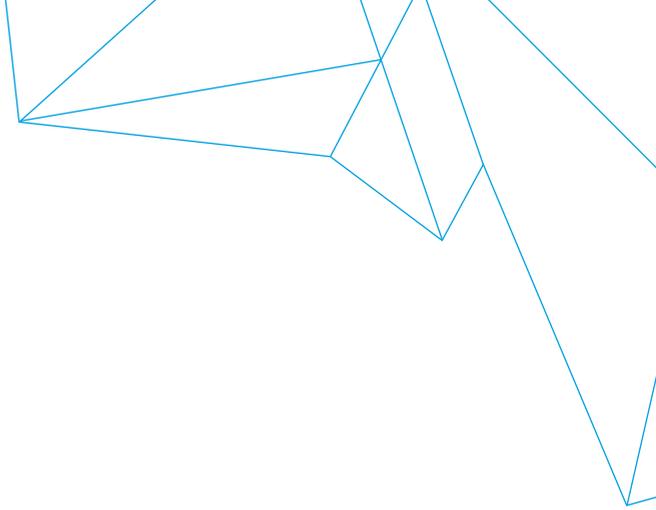
Was wäre denn, wenn du gar nicht erst in so eine Situation kommst? Wenn du dir einmal vor Augen führst, wie das zustande kommt? Eine Ursachenforschung im eigenen Körper, mit der du dir womöglich einiges ersparen kannst. Die Forschung besteht eigentlich nur im Fühlenlernen, wie sich der eigene Körper organisiert, und im Lernen, wieder eine Selbstorganisation zuzulassen. Hier soll es einmal nur darum gehen, dass du wieder erkennen lernst, wie diese Spannungsmuster aussehen bzw. dass, wenn du deinen Kopf zum Beispiel zu weit vorn trägst, du das im Spiegel erkennst und im weiteren Verlauf auch fühlst. Die Königsdisziplin ist dann, die Spannung loszulassen, sodass der Körper das selbst durch eine Reorganisation in der Schwerkraft richten kann.

Unser Körper ist wahnsinnig intelligent. Wir müssen ihn nur lassen und darauf vertrauen.

Aber ja, ich weiß, unser Körper hat nicht studiert, ist kein examinierter Physiotherapeut oder Arzt. Er ist auch nicht von Apple oder Nike-Marken, die ja bekanntlich für Qualität stehen. Er ist schlichtweg pure Natur.

Im ersten Teil habe ich dir vom Modell Tensegrity erzählt, denn es eignet sich wunderbar, um die Auswirkungen von lokalen Verspannungen, hervorgerufen durch Verspannungen in den Muskeln und Faszien, zu erklären. ***Ich kann dir empfehlen, dir noch einmal kurz diesen Abschnitt eben durchzulesen, weil es wichtig ist, dass du das Konzept dahinter verstanden hast.*** Denn ich möchte dieses modellhafte Konzept nun auf unseren Körper übertragen und dir im Detail aufzeigen.

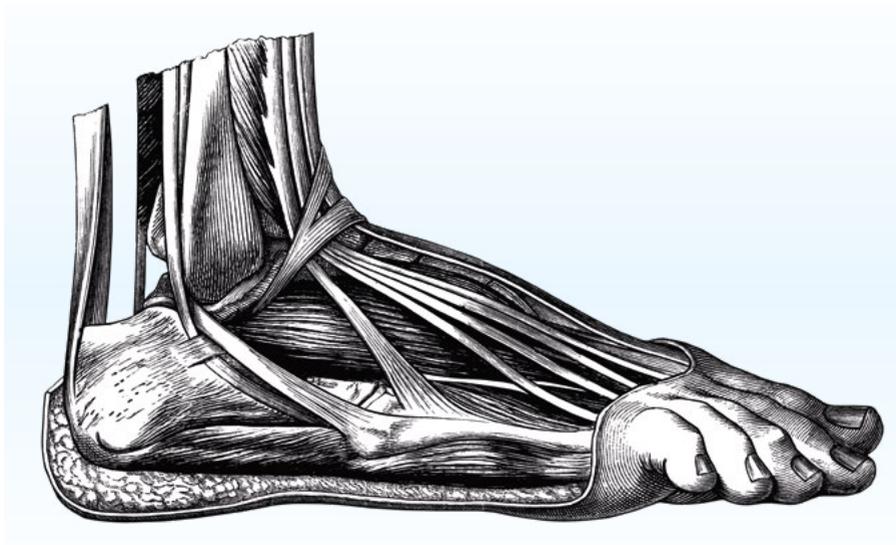




Fuß

Beginnen wir mit unseren Füßen. Jaja, Füße sind eklig und komisch und am liebsten will man sie in zu engen Schuhen verstecken. Und ganz nebenbei sind sie das Fundament unseres Körpers – also gar nicht so unwichtig. In diesem Abschnitt möchte ich mit dir den Fuß mit seinen Knochen und Faszienstrukturen in ein Tensegritymodell verwandeln und dann einmal die Schnüre verkürzen und schauen, was dann mit den festen Strukturen, den Knochen, passiert. *AUF GEHT'S!*

Du wirst hier von mir so wenig Fachsprache bekommen wie es geht. Ich will dich aufklären und nicht verwirren, obwohl ...„wo Verwirrung ist, ist Lernen“. Mit unseren Füßen leiten wir unser Gewicht in die Erde. Das passiert über drei Punkte pro Fuß. Du kennst vielleicht diese Höcker mit nur drei Beinen, die nicht umfallen können. Das gleiche Prinzip wirkt bei unseren Füßen in den drei Punkten Ferse, äußerer Ballen und innerer Ballen.





Die drei Punkte sind über Sehnen, Bänder und Muskeln miteinander verbunden wie ein Dreieck, von der Ferse aus nach vorn zum Ballen. Aufgrund der Grundspannung dieser Strukturen wird das Skelett des Fußes als Ganzes wie ein Gewölbe darüber in Form gebracht- wie ein Bogen. Den gleichen Effekt hast du vorn im Ballen über die Verbindung der beiden Punkte außen und innen. Daraus entsteht ebenfalls ein Gewölbe. **Somit haben wir ein Quergewölbe und ein Längsgewölbe.**

Wird nun auf diese drei Punkte eine Belastung ausgeübt, gerät das Gewölbe unter Spannung. Und wenn diese Gummibänder (gemäß dem Tensegritymodell) nicht wären, würden die Knochen einfach auseinanderfallen. Stattdessen spannen sich die Gummibänder (Faszien) an und halten so die knöchernen Strukturen in einer Position. Zusätzlich absorbieren sie noch, aufgrund der

Federwirkung, einen Teil der Gewichtskraft und speichern diese. Bei der Fortbewegung ist das ein entscheidender Vorteil. Auf diesen beiden Bildern erkennst du, wie der Verlauf dieser Gummibänder ist, die das Fußgewölbe aufspannen:



So, das ist unser erstes kleines Tensegritymodell. Du erkennst die Gummibänder außen und innen.

Jedes der Gummibänder setzt an einer Knochenstruktur am Fuß an, verläuft in die Wade und verschwimmt mit der Wadenmuskulatur. Und auch hier noch mal der Hinweis: Ich möchte nicht zu sehr ins Detail gehen, sondern dir nur kleine Tensegritymodelle zusammenstellen.

Wenn du einmal in Gedanken deinen Fuß streckst, wirst du merken, dass dafür die Wadenmuskulatur verantwortlich ist. Es gibt das Krankheitsbild des Streckfußes, der dadurch entsteht, dass das Nervensystem die Wadenmuskulatur permanent in Anspannung versetzt. Das bedeutet, dass sich die Faszien dieser Belastung anpassen und verkürzen. Auf unserer „Tensegrity-Erklärebene“ bedeutet das, dass sich die Gummibänder verkürzen und somit die festen Strukturen aus ihrer Position gebracht werden, der Fuß wird gestreckt. Da die Gummibänder innen und außen quasi gleichermaßen involviert werden, hat das keine Auswirkungen auf das Fußgewölbe und der Knochenkomplex wird als Ganzes bewegt. Was passiert nun, wenn das nicht der Fall ist?

Wenn zum Beispiel die Gummibänder der Außenseite mehr ziehen? Kommen wir noch einmal zu den Bildern zurück. In der Mitte ist der Knochen nicht durchgängig, es zeichnet sich eine mögliche Beweglichkeit ab- wie bei einem Gelenk. Und wenn du ganz genau hinschaust, erkennst du, dass der Ansatzpunkt der faszialen Strukturen HINTER dem Gelenk liegt. Das bewirkt Folgendes:

Der Fuß kann sich somit der neuen Belastung anpassen und das Gelenk macht der Spannung Platz, und zwar in die entgegengesetzte Richtung der Spannung. Stell dir vor, du spannst die beiden Enden eines Stocks mit einem Gummi. In welche Richtung rundet sich der Stock ab? Genau in die entgegengesetzte Richtung der Spannung.

Und siehe da, das Fußgewölbe kollabiert und heraus kommt das Krankheitsbild des Senkfußes.



Und nun kennst du die Ursache, nämlich eine ungleichmäßige Spannungsänderung der Faszien (Gummibänder) zwischen den Innen- und Außenseiten des Fußgelenks.

Natürlich gibt es das auch auf der anderen Seite, dass die Innenseite zu kurz ist. Nun möchte ich dich wieder zu einem kleinen Fühlexperiment einladen. Wir hatten ja gesagt, dass wir auf den drei bekannten Punkten stehen. Verlagere nun einmal dein Gewicht mehr auf die Innenseite deiner Füße. Merkst du, wie der Fuß nach innen kippt? Nun weißt du, dass wenn du häufig so stehst, sich deine Faszien dieser Belastung anpassen und das Fußgewölbe kollabiert. Somit wird das Körpergewicht nicht mehr gleichmäßig über die drei Punkte verteilt.

JETZT MERKST DU VIELLEICHT SCHON ANHAND DIESES KLEINEN ERSTEN TENSEGRITYMODELLS, WIE KOMPLEX UNSER KÖRPER FUNKTIONIERT UND WIE ANPASSUNGSFÄHIG ER IN SEINER SELBSTORGANISATION IST.

Der bekannte hallux valgus ist auch ein Resultat der Anpassung und Selbstorganisation unseres Körpers in Bezug auf die Spannungsmuster, denen er unterliegt. Fehlbelastungen unserer Füße auf der Innenseite sorgen, wie schon beschrieben, dafür, dass unser Fußgewölbe kollabiert und infolge dessen sich die große Zehe ebenfalls der Spannung anpasst. Wenn du noch mal einen Blick auf die Bilder vorher wirfst, kannst du auch dort erkennen, dass die Faszien HINTER dem beweglichen Knochengelenk ansetzen. Hier wirkt das gleiche Prinzip der Bogenspannung. Aufgrund der überwiegenden Belastung auf der Innenseite unserer Füße verläuft die Kraftrichtung ebenfalls nach innen und das Gelenk passt sich an.

Wie kommt es dann zu diesem Hubbel am Knochen? Ganz klar, auch wieder Anpassung an die Belastung und Selbstorganisation. Jetzt muss ich einmal ganz kurz zwei Fachwörter in den Raum schmeißen, nämlich **Osteoblasten und Osteoklasten**. Keine Angst, das sind keine Insekten, sondern kleinste Teilchen, die für den Knochenaufbau und -abbau verantwortlich sind. Und das Prinzip dahinter ist wie immer Anpassung. Wird eine erhöhte Belastung auf eine Knochenstruktur ausgeübt und ist diese Belastung dominierend, finden sofort Prozesse statt, um dieser Belastung Herr zu werden. Das heißt, dass Osteoblasten dort Knochenstruktur aufbauen und dort, wo die Belastung abnimmt, Osteoklasten Knochenstruktur abbauen.

Jetzt fällt die Belastung in unserem Beispiel so nach innen, dass sich der große Zeh dem anpasst. Wenn du dich einmal bewusst so hinstellst, merkst du, dass, wenn der große Zeh nicht leicht schräg nach außen und nach vorn zeigt, du nicht so gut stehen kannst. Das „merkt“ der Körper natürlich auch und leitet Maßnahmen ein, indem er an dem Punkt, an dem die Belastung zunimmt mehr Knochenstruktur ansetzt, sozusagen als Ersatz für die große Zehe, die nun nicht mehr ihrer unterstützenden Funktion nachgehen kann. Als studierte Menschen, die das analysieren, geben wir diesem Prozess einen Namen, „hallux valgus“, und machen daraus ein Krankheitsbild. Im Grunde ist das nichts weiter, als wenn du das, was du in diesem Moment beobachtest, als Zustand ansiehst und diesem Zustand einen Namen gibst.

DIE RICHTIGEN SCHUHE

In diesem Zusammenhang ist ein weiteres Thema von großer Bedeutung, nämlich Schuhe. Jetzt, da du weißt, wie sich lokale Anspannungen durch Fehlbelastungen auf unseren Körper auswirken, kommen wir noch mal zum äußeren Rahmen, aus dem ersten Teil des Buches. **Im übertragenden Sinne rahmen wir nämlich unsere Schuhe täglich in zu enge Schuhe ein.** Natürlich passt sich der Fuß bzw. das Tensegritymodell dahinter an. Der Unterschied besteht darin, dass wir von außen eine Form vorgeben und diese Form nicht als Resultat unseres Belastungsalltags entsteht.

Hast du dich schon einmal gefragt, warum unsere Schuhe so aussehen wie sie aussehen? Ich möchte dich dazu erst mal ein paar Jahrhunderte zurückbegleiten. Im 17./18. Jahrhundert zählten Schuhe zu Statussymbolen. Der reiche Kaufmann trug schöne verzierte Schuhe, die seinen Status und Reichtum symbolisieren sollten. Höhere Absätze sollten dem Gegenüber die erhabene Position zeigen.

Die Bauern auf dem Land konnten froh sein, dass sie überhaupt etwas Schützendes unter ihren Füßen hatten, und in den Großstädten, in denen die Straßen voller Mist waren, trug man Schuhe mit einer hohen Sohle, damit man nicht in den Viehmist hineintrat und nicht dreckig wurde.

Du siehst, Schuhe sollten immer einen Schutz oder ein Symbol nach außen hin darstellen. Dem, was sich im Schuh befand, nämlich dem Fuß selbst, wurde wenig Beachtung oder eine zu sehr nach außen gerichtete Aufmerksamkeit geschenkt.

Um zu erkennen, was es für deinen Fuß bedeutet, in solchen Schuhen zu sein, möchte ich dein Augenmerk auf deine Hände richten. Die Hände deshalb, weil sie einen sehr ähnlichen anatomischen Aufbau wie die Füße haben, Finger und Zehen zum Beispiel.

Kennst du die Fausthandschuhe aus deiner Kindheit, mit denen man immer so schlechte Schneebälle machen konnte? (Zumindest konnte ich das nicht mit denen :-)). Stelle dir einmal vor, wie du einen solchen Handschuh an einer Hand trägst und einen Fingerhandschuh auf der anderen Seite. Welche Hand fühlt sich besser an? Mit dem Fausthandschuh wirst du dich wahrscheinlich eher eingeeengt fühlen als mit dem Fingerhandschuh, oder?

GENAUSO VERHÄLT ES SICH MIT DEN ZEHEN: SIE BRAUCHEN BEWEGUNGS-FREIHEIT, GENÜGEND PLATZ IM SCHUH, UM SICH AUSZUBREITEN UND DAS KÖRPERGEWICHT GUT ZU VERTEILEN. Ist der Schuh zu eng, kommt es zu unnötigen Spannungen im Fuß. Darüber hinaus passen sich die Zehen mit der Zeit der Schuhform an.



Der zweite Aspekt ist der Absatz. Würden wir an unseren Schuhen einen Absatz brauchen, hätte der liebe Gott uns sicherlich direkt einen an den Fuß gebaut. Da es jedoch keinen gibt, sondern alles eben ist, ist es sehr fragwürdig, dass die Schuhdesigner Schuhe mit Absätzen produzieren. Es ist einfach unnatürlich. Aber es kommt ja immer auf das Aussehen an, das war ja schon früher so.

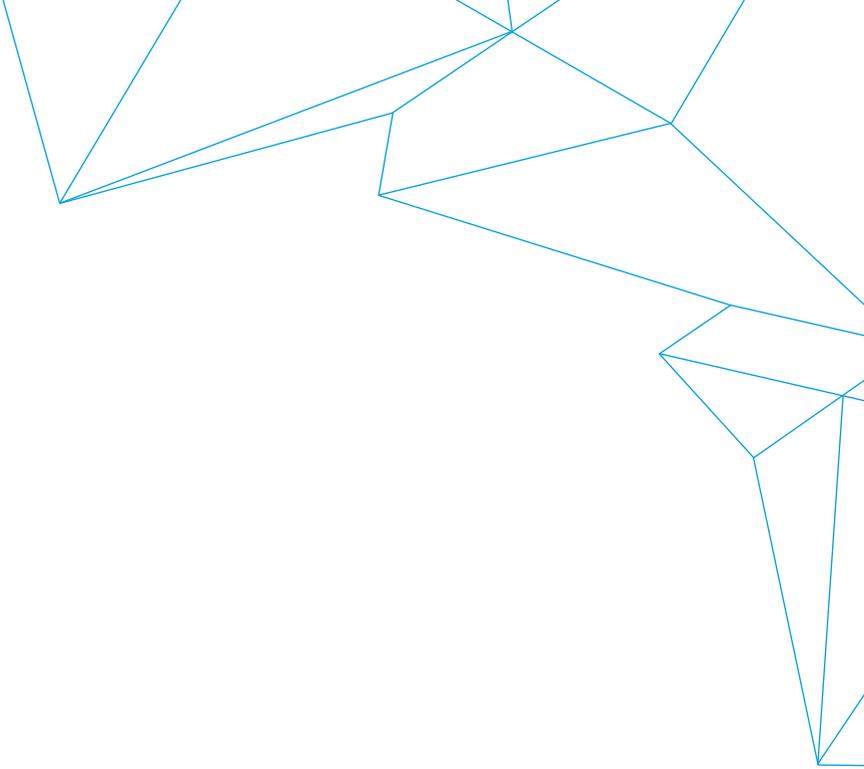
Tatsächlich sorgt ein noch so kleiner Absatz- ja, auch ein ganz kleiner Absatz ist ein Absatz- dafür, dass der ganze Körper sich verschiebt. Der Schwerpunkt wird nach vorn verlegt und würde unser Körper diese Verschiebung nicht direkt ausgleichen, würden wir umkippen. Dieser permanente Ausgleich ist allerdings auch unnötig und verbraucht erstens Energie, die dann woanders fehlt. Außerdem verschieben sich die Gelenke, die Hüfte zu sehr nach hinten, was zu Verformungen in der Wirbelsäule führt und sich in Rückenschmerzen und Nackenschmerzen äußern kann. Natürlich werden auch die Gelenke anders belastet, was auch nicht folgenlos bleibt.

Ein weiterer Aspekt ist die Dicke der Sohle. Unsere Füße sind unsere Verbindung zur Erde. Über sie bekommen wir ganz viele Reize, die sehr wichtig für unser Gehirn sind, um uns unsere Position im Raum bewusst zu machen. Je dicker die Sohle ist, desto weniger bekommt unser Gehirn von diesen wichtigen Reizen. *NICHT UMSONST BEFINDEN SICH ZAHLREICHE NERVENENDEN IN UNSEREN FUSSSOHLEN.*

Unsere Füße sind das Fundament unseres Körpers, er lastet auf ihnen. Unser Körper reagiert auf jede Veränderung am Fuß, passt sich an, gleicht aus etc. Es ist also sehr wichtig, dem Fuß so viel Freiheit zu lassen und dem Barfußlaufen so nahe wie möglich zu kommen. Der Schutz sollte natürlich immer gewährleistet sein. Du solltest nicht barfuß durch die Fußgängerzone laufen, wo sich Scherben etc. befinden können, wenn dann auf eigene Gefahr.

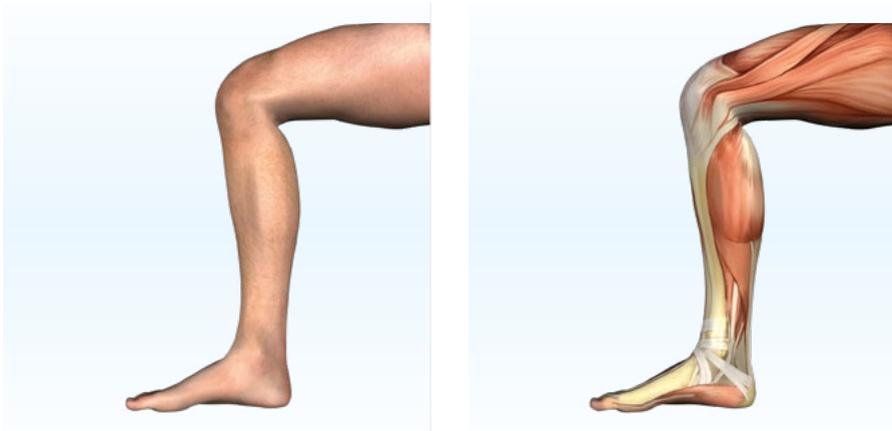
Daher kann ich dir nur empfehlen, so oft wie möglich barfuß zu laufen, und wenn das nicht geht, auf Schuhwerk zurückzugreifen, das die obigen Kriterien erfüllt.

Dein Körper wird es dir auf lange Sicht danken.



Knie

Unsere Knie sind das nächste Glied in der Serie von kleinen Tensegrity-Modellen, die ich mit dir beleuchten möchte. **DAS KNIEGELENK WIRKT WIE EIN SCHARNIERGELENK:** Es sorgt für eine Streckung und Beugung des Beins. Stabilisiert wird es durch Bänder, Sehnen und Faszien. Spannungsverhältnisse zeichnen sich durch Gewebe um das Gelenk herum ab. Auch hier können wir wieder den komplizierten Sachverhalt Kniegelenk auf ein vereinfachtes Tensegrity-Modell reduzieren, um grundsätzliche Spannungsverläufe einfach sichtbar zu machen.



Beginnen wir mit der Außenrotation. Im folgenden Bild siehst du, welche Strukturen das Knie dazu veranlassen können nach außen zu rotieren. Arbeite am besten mit der Vorstellung der Gummibänder, die sich verkürzen. Auch hier ist wieder das Muster zu erkennen, dass die Gelenkstellung von den Spannungsverhältnissen der Strukturen abhängt, die um das Knie herum ansetzen.

Schräg verlaufende Strukturen, die an der Innenseite der Hüfte ansetzen und an der Außenseite der Wade enden, sorgen für eine Außenrotation des Kniegelenks und umgedreht für eine Innenrotation.

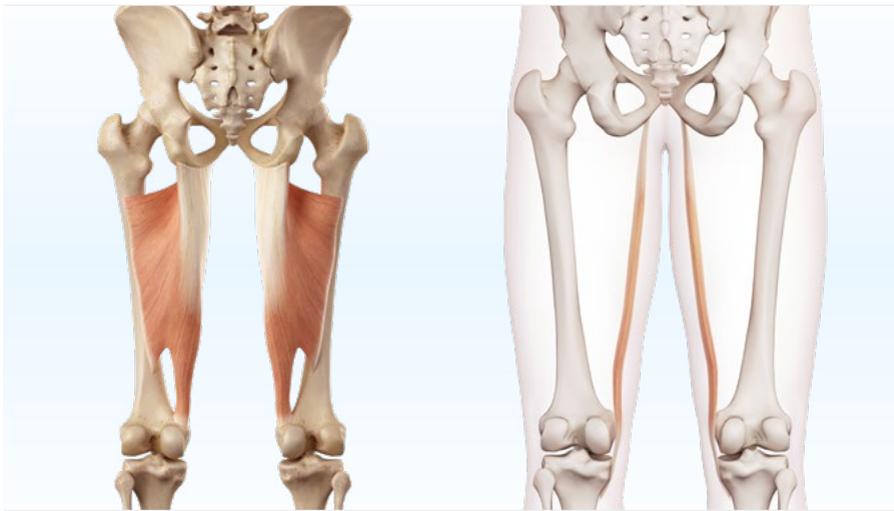
Wie immer kannst du dieses Muster auch aktiv erzeugen und halten (Körperhaltung). Probiere nun einmal, dein Knie nach außen zu rotieren. Du könntest zum Beispiel einen Stand einnehmen, bei dem die Knie nach außen rotiert sind, und einmal schauen, wie sich das anfühlt. Wenn du tiefer in dich hineinfühlst merkst du unter Umständen auch, dass sich dabei eine erhöhte Anspannung im Oberschenkel einstellt.



O-BEINE und X-BEINE:

Nun kommen wir zu einem Thema, das wohl den meisten bekannt ist, und du erfährst hier **die einfache Ursache, wie O-Beine oder X-Beine zustande kommen**. Wer hätte es gedacht: Auch hier geht es wieder um das Prinzip der Bogenspannung.

Es ist nun einmal so, dass, wenn sich eine Spannung aufbaut, der flexible Teil (Gelenk) dieser Spannung weicht, so weit es geht. Im folgenden Bild siehst du einen Muskel, der an der Innenseite des Oberschenkels verläuft. Er setzt an der Hüfte an und endet **UNTERHALB** des Kniegelenks. Alle Muskeln der Innenseite des Oberschenkels nennt man **ADDUKTOREN**, das kommt von dem lateinischen Wort „adducere“, was heran(ad)föhren(ducere) bedeutet. Mit ihnen föhren wir also unser Bein seitlich an uns heran.



Verkürzt sich allerdings nun die Gummibandstruktur an der Innenseite vermehrt, zeichnet sich ein Spannungsverlauf aufgrund der Anpassungsfähigkeit und Selbstorganisation unseres Körpers ab. Diesen Prozess, denn es ist nichts weiter als ein Prozess, kann man

von außen erkennen. Und damit man ihn benennen und darüber sprechen kann, gibt man ihm einen Namen, O-Beine.

An dieser Stelle kann sich der aufgeschlossene Leser fragen, ob sein Alltag überwiegend aus **BEWEGUNGSMUSTERN** besteht, in denen die Innenseite der Oberschenkel dominierend beansprucht wird. Bei Fußballspielern zeichnet sich dieses Bild besonders ab. Den Ball zu schießen geschieht vorwiegend mit der Muskulatur der Innenseite unserer Oberschenkel. Da Profifußballer das tagtäglich machen, laufen die meisten mit O-Beinen herum. Natürlich nicht jeder, es zeigt sich jedoch eine entsprechende Tendenz. Genauso ist es bei Reitern: Hier wird über den Sattel und den Körper des Pferdes ein Rahmen vorgegeben, der eine Anpassung des Gewebes in Richtung O-Beine begünstigt.



Moment, sagst du dir jetzt vielleicht. Das Knie ist doch, wie oben beschrieben, stabilisiert durch Bänder und Sehnen. Da hast du recht. Deswegen passiert diese Verformung auch nur bis zu einem bestimmten Grad. Da Bänder und Sehnen sich auch anpassen, entstehen an den Knochen des Knies selbst Verspannungen.

Das Außenband zum Beispiel strafft sich, weil das Gelenk nach außen „möchte“. Bewegen wir uns nun mit diesen Spannungsverhältnissen, besteht natürlich ein erhöhtes Verletzungsrisiko und natürlich die Gefahr, dass bereits gespannte Bänder leichter reißen können.

Für den entgegengesetzten Prozess gibt es naturgemäß ebenfalls einen Namen: X-Beine. Auch hier weicht das Gelenk der Spannung. Die sogenannte Faszia lata, die hier im Bild zu erkennen ist, weist bei X-Beinen eine erhöhte Spannung auf. Selbstverständlich lässt sich nicht eindeutig sie allein dafür verantwortlich machen. ***Es geht mir lediglich darum, dein Auge zu schulen für derartige Spannungsmuster, damit du sie im Alltag an dir erkennen kannst und den Prozess umkehren kannst.***



Wenn du dir nun einmal einen Oberschenkelknochen vorstellst, wie er an der Hüfte befestigt ist und am Knie endet, erkennst du, dass er sowieso bereits einen leichten Verlauf nach innen besitzt. Das hängt wieder mit der Schwerkraft zusammen und der effizienten Lastenverteilung unseres Gewichts.

Alte Fachwerkhäuser waren mit Holzbalken gerahmt und hatten auf diese Art eine Grundstruktur. Dabei wurde auch vermehrt auf eine X-Struktur zurückgegriffen. *FACHWERKHÄUSER WAREN FÜR IHRE STABILITÄT BEKANNT UND UNSER KÖRPER FUNKTIONIERT NACH DEM GLEICHEN MUSTER.* Bei besonders korpulenten Menschen ist das gut zu erkennen, denn sie haben häufig X-Beine aufgrund des erhöhten Gewichts, das auf dem Skelettrahmen lastet. Dass das natürlich auf Dauer den Knien nicht gut bekommt, ist dir, denke ich, jetzt auch kein Rätzel mehr. Doch auch hier ist es mir noch mal wichtig, auf den Prozess aufmerksam zu machen. Aus dem Rahmen, dem der Körper bei Übergewicht ausgesetzt ist, folgt lediglich eine natürliche Anpassung an die Gegebenheiten. Das ist so normal wie der Prozess „Tag und Nacht“. Es handelt sich um einen natürlichen Prozess mit keiner Ursache und keiner Wirkung, lediglich ein Prozess aus dem Lauf der Dinge. Dazu später dann mehr.



ZWEI TENSEGRITY MODELLE IN BEZIEHUNG- FUß UND KNIE:

Im Kapitel über unser Knie habe ich kurz erwähnt, dass das Knie nicht nur auf Spannung im Oberschenkel als Kniebeuger und Strecker reagiert. Auch die unteren Strukturen in der Wade haben einen indirekten Einfluss auf unser Knie. Und worauf haben sie aktiven Einfluss? Genau, auf unsere Füße. Haben somit unsere Füße einen indirekten Einfluss auf unsere Knie? Aber natürlich. Die Gelenke sind keine Grenzen und das Verständnis über Faszien, das ich dir im ersten Kapitel vermitteln möchte, besteht in der ganzheitlichen Sicht auf unseren Körper, zu der ich dir im Verlauf des Buchs verhelfen möchte. Nun setzen wir das Modell Fuß in Beziehung zum Modell Knie.

Stehen wir ideal, zeigt unsere zweite Zehe nach vorn in einer Linie mit der Kniescheibe. Wir belasten gleichmäßig die drei Punkte unseres Fußes und unsere Knie sind gerade so, dass sie nicht gestreckt sind. Belasten wir nun zum Beispiel unsere Füße eher innen, sodass unser Fußgewölbe kollabiert, entsteht natürlich ein Spannungsverhältnis, das nicht im Fuß endet. Da sich in der Wade die Strukturen anpassen und diese ebenfalls mit dem Knie verbunden sind, wirkt sich das natürlich auch auf unser Knie aus, das nun eine Spannung von unten erfährt und sich anpasst. *DIESE UNTEREN SPANNUNGSVERHÄLTNISSE WIRKEN SICH GLEICHERMASSEN AUF DIE SPANNUNGSVERHÄLTNISSE IM OBER-SCHENKEL AUS.* Das ist der Ablauf in unserem Bein.

Stelle dir nun das Bein plus Fuß als ein Tensegrity-Modell vor mit seinen Gummibändern. Spannst du unten ein Band an oder oben, ändert sich das gesamte Spannungsmuster und die festen Strukturen, nämlich Oberschenkel, Unterschenkel sowie Fußskelett, passen sich an. Natürlich kann sich auch ein Spannungsmuster, das seinen

Ursprung im Oberschenkel hat, auf den Fuß auswirken. Zeigen deine Knie nach außen, hat das Auswirkungen auf deine Füße als Fundament deines Körpers. Die Last wird anders verteilt. So kann es passieren, dass du Schmerzen in den Füßen hast, und die Ursache liegt in der Art, wie du dein Knie belastest.

Oder es kann dazu kommen, dass die Belastung deiner Füße zu Schmerzen in den Knien führt, **verstehst du?** Mir ist es wichtig, hier schon den ganzheitlichen Gedanken zu setzen. Das klingt vielleicht sehr schwer, ist es aber nicht. Das Einzige, was dafür nötig ist, ist Aufmerksamkeit und Gefühl und deine Fähigkeit, zu schauen, und das kann man alles üben.

Somit liegt die Ursache eines Schmerzsymptoms nicht zwangsläufig immer auch in der Gegend, in der der Schmerz auftritt.

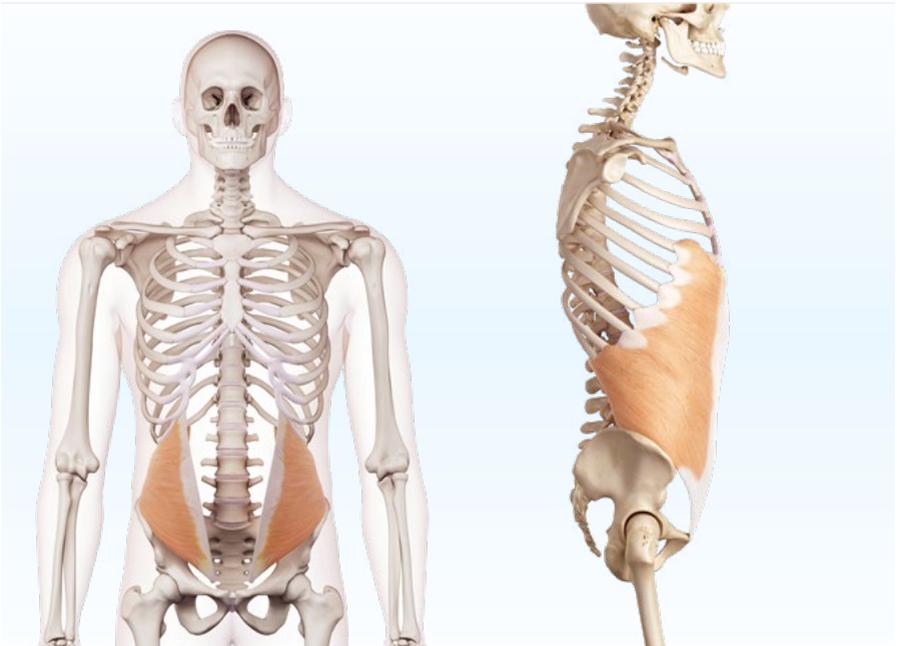
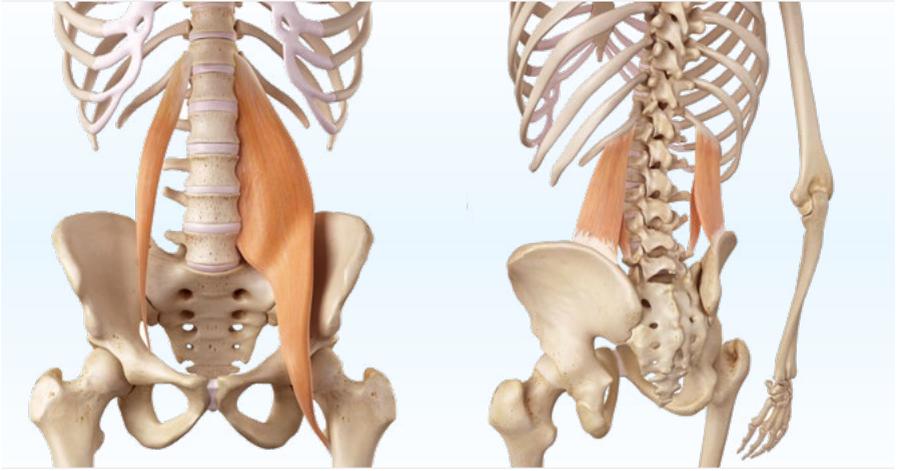
Knieschmerzen können ihre Ursache in den Füßen haben, müssen sie aber nicht.

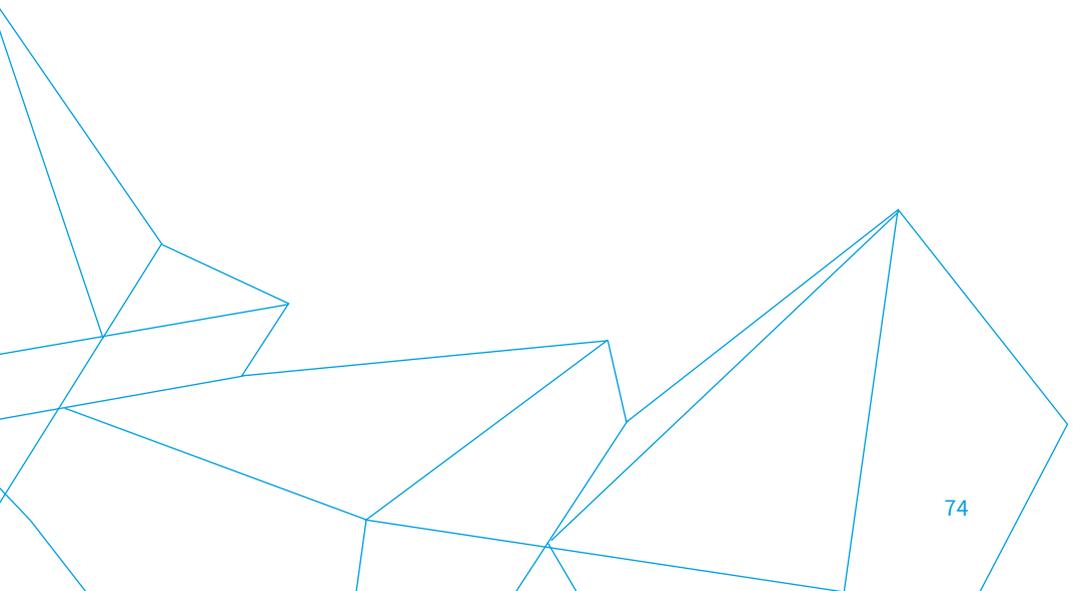
BECKEN UND WIRBELSÄULE

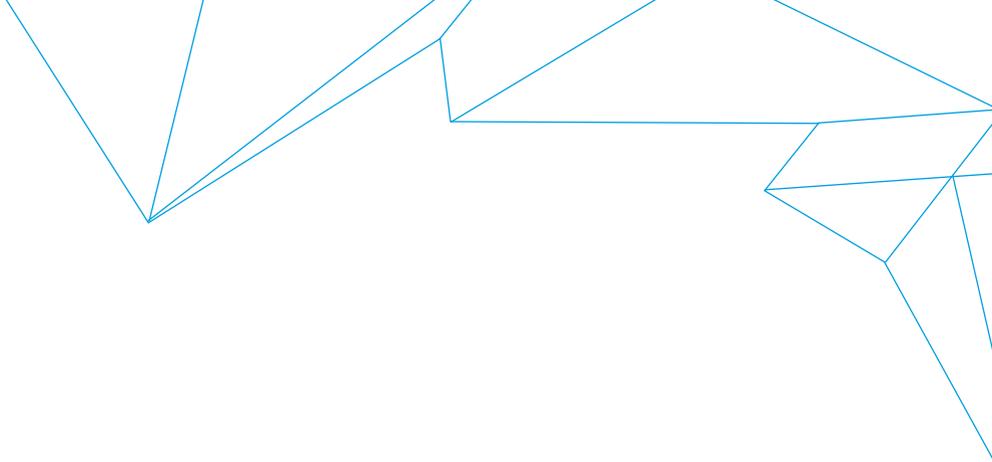
Das Becken verbindet unseren Oberkörper mit unserem Unterkörper. Es ist die größte Knochenstruktur. Es wird ebenfalls mit zahlreichen Bändern, Sehnen und Faszien in Position gehalten. Die natürliche Position des Beckens ist leicht nach vorn gekippt. Am Becken setzt die Wirbelsäule an. Früher habe ich noch gelernt, dass die Wirbelsäule auf dem Becken lastet und die Wirbelsäule alles hält wie eine Säule. Zum Glück hat sich das als falsch erwiesen.

An dieser Stelle kannst du einmal dein Becken, wie es ist, **wahrnehmen und erforschen**, welche Bewegungen du damit machen kannst. Dabei wirst du sehr wahrscheinlich merken, dass, je nachdem, wie du dein Becken bewegst, immer auch deine Wirbelsäule dazu in Beziehung steht. Kippst du dein Becken nach vorn, weitet sich deine Vorderseite wie ein „D“, lässt du dein Becken nach hinten senken, sinkst du zusammen wie ein „C“. Anhand der folgenden Bilder, siehst du, welche Muskeln grundsätzlich mit dem Becken und der Wirbelsäule zusammenarbeiten. Da geht es einmal um den sogenannten **PSOAS**, der am tiefsten liegende Muskel, die untere Rückenmuskulatur sowie der Bauchmuskulatur.

Auf den folgenden Bildern bekommst du einen bildlichen Eindruck:

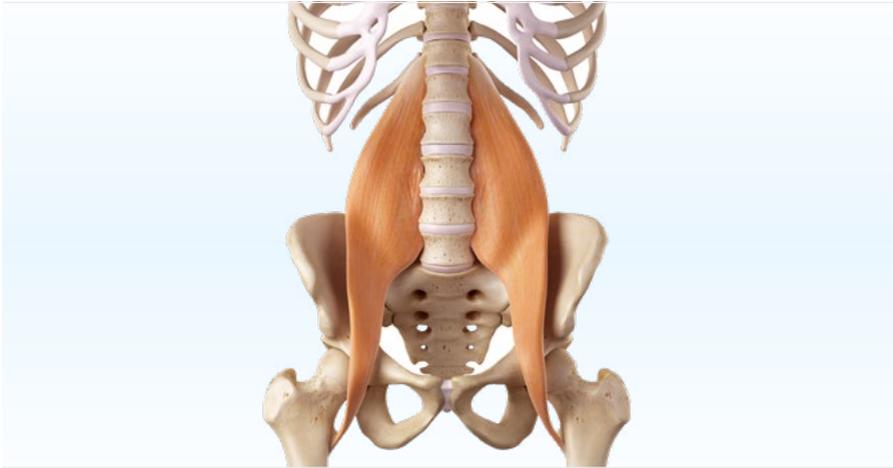






DER PSOAS – *ein besonderer Muskel*

An dieser Stelle möchte ich dir einen Muskel besonders ans Herz legen, weil er besondere Merkmale hat. Dieser Muskel heißt **PSOAS**. Hier im Bild erkennbar.



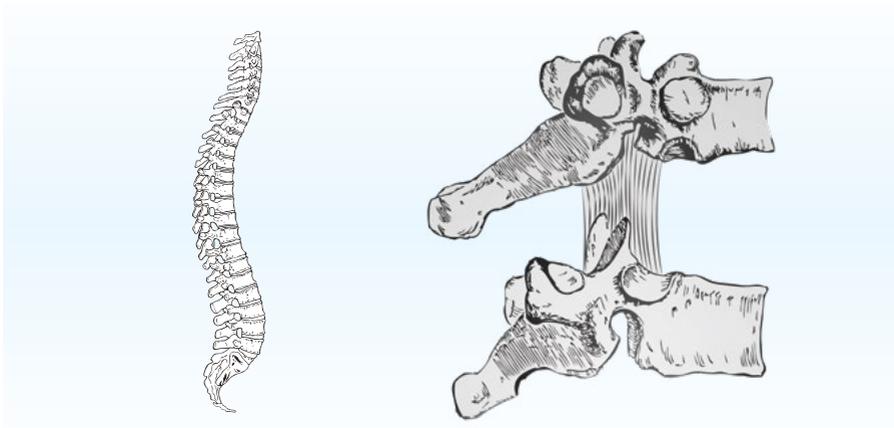
Der Psoas ist wahrscheinlich der am tiefsten liegende Muskel in unserem Körper, weil er komplett von der Bauch- und Rückenmuskulatur umgeben ist. Er setzt an der Lendenwirbelsäule an und verläuft geschmeidig über das Becken und setzt wiederum am Oberschenkelknochen innen an. Somit haben wir das erste Merkmal dieses Muskels bestimmt, und zwar **verbindet er den Oberkörper mit unseren unteren Extremitäten**. Es gibt grundsätzlich rechts und links eine Psoasstruktur, die sich in manchen Fällen auch in zwei separaten Strukturen zeigt: eine größere und eine kleinere. Auf Lateinisch heißt das dann Psoas major (größerer Psoas) und Psoas minor (kleinerer Psoas). Tiere haben auch einen Psoas und der Feinschmecker kennt ihn als das Filet unter dem Fleisch, also sehr hochwertig.

Was macht nun unser Psoas? Einmal ist er der größte Hüftbeuger. Wann ist unsere Hüfte gebeugt? Zum Beispiel wenn wir sitzen. Aus der Sicht unserer Beine kann man sagen, dass wir über diesen Muskel unser Bein anheben. Das heißt, in der Sitzposition ist dieser Muskel zusammengezogen. Behalte das einmal im Hinterkopf.



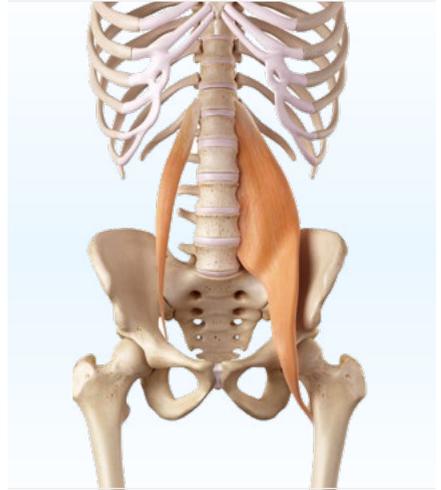
Auf der anderen Seite richtet der Psoas unsere Wirbelsäule auf und in diesem Zusammenhang möchte ich dir kurz unsere Wirbelsäule zeigen. Du weißt ja bereits, wie sie verläuft, aus dem Kapitel über die Zickzacklinie. Unsere Wirbelsäule ist in sich wieder ein komplexes Tensegrity-Modell, in dem jeder Wirbel mit dem anderen über Bänder verbunden ist und alle Wirbel noch einmal mit einem vorderen und einem hinteren Längsband. Darüber hinaus wird sie von vielen kleinen Muskeln unterstützt und die Wirbel als feste Strukturen gemäß Tensegrity werden in Position gehalten.

In sich ist die Wirbelsäule wie ein Wirbelstrick zu sehen, nicht wie eine Säule. Eher ein System aus Bändern und Wirbeln, die unserem Körper eine aufrechte Grundstruktur verleihen sowie sein spezifisches Aussehen. Im Grunde ist sie sehr flexibel und anpassungsfähig und da an ihr zahlreiche größere und kleinere Muskelgruppen ansetzen, die alle gemäß Tensegrity ziehen können, hat das zur Folge, dass unsere Wirbelsäule dieser Spannung aufgrund ihrer Flexibilität sehr gut nachgeben kann. Dazu später mehr. Wie flexibel unsere Wirbelsäule sein kann, siehst du zum Beispiel im Zirkus oder bei den Turnern. Sie ist in alle Richtungen bewegbar. Auch hier bist du herzlich eingeladen einmal deine Wirbelsäule zu erforschen und dich ihrer Flexibilität anzunähern durch schlichtes einfach Ausprobieren und Wahrnehmen.



Weiter geht es mit dem Psoas. Wir hatten gesagt, dass der Psoas unseren Oberkörper aufrichtet. Dieses Bild verdeutlicht es sehr gut.

Im übertragenen Sinn fungiert der Psoas womöglich als eine Art Stützpfiler, wobei das Wort Pfeiler wieder etwas Festes, Starres impliziert. Bitte habe nicht dieses Verständnis von irgendeinem Muskel in unserem Körper. Betrachte Muskeln und Faszien immer als zusammenhängende Einheit. *FASZIEN ALS FORMGEBENDE STRUKTUR UND MUSKELN ALS MOTOR, UM LÄNGE UND KÜRZE ZU ERZEUGEN.*



Hier lässt sich wieder das Bild des äußeren Rahmens verdeutlichen, wobei sich dabei der Rahmen immer noch in unserem Körper befindet. Stelle dir die Wirbelsäule als Tensegrity-Modell vor, wie im oberen Abschnitt beschrieben, und den Psoas als äußere Wirkung auf dieses Modell. Nun ist der Psoas als Muskel wiederum ein Motor für Bewegung. **Eine Bewegung, deren Alltag wir steuern können.** Klingt vielschichtig, aber ich werde dir gleich Licht ins Dunkel bringen. Erste Schicht: Bewegung, die wir steuern. Zweite Schicht: Psoas als Motor für Bewegung plus Faszie. Und zu guter Letzt: das System Wirbelsäule, das sich dem Rahmen anpasst, den der Psoas durch seinen Prozess von Anspannung und Entspannung sowie durch die Anpassung seiner verkürzten oder verlängerten Form mithilfe der Faszie zur Verfügung stellt.

Alles wirkt auf verschiedenen Ebenen miteinander und gegeneinander, verstehst du? An diesem Beispiel möchte ich dir die Vielschichtigkeit unseres Körpers darstellen. Diese Vielschichtigkeit trifft natürlich auf unseren ganzen Körper zu, nur wollte ich sie hier am Beispiel Psoas und Wirbelsäule betonen. Ist unser Psoas und die ihn umgebende Faszie entspannt und flexibel, können wir durch ihn

ein Auftriebsgefühl verspüren. Durch Entspannung unseres Bauchs entfaltet der Psoas das, was er macht, bzw. dadurch, dass er entspannt ist und keine Störung für das System Wirbelsäule ist, richtet die sich einfach auf, wie von allein. Natürlich sind für einen aufrechten Oberkörper noch andere Strukturen verantwortlich.

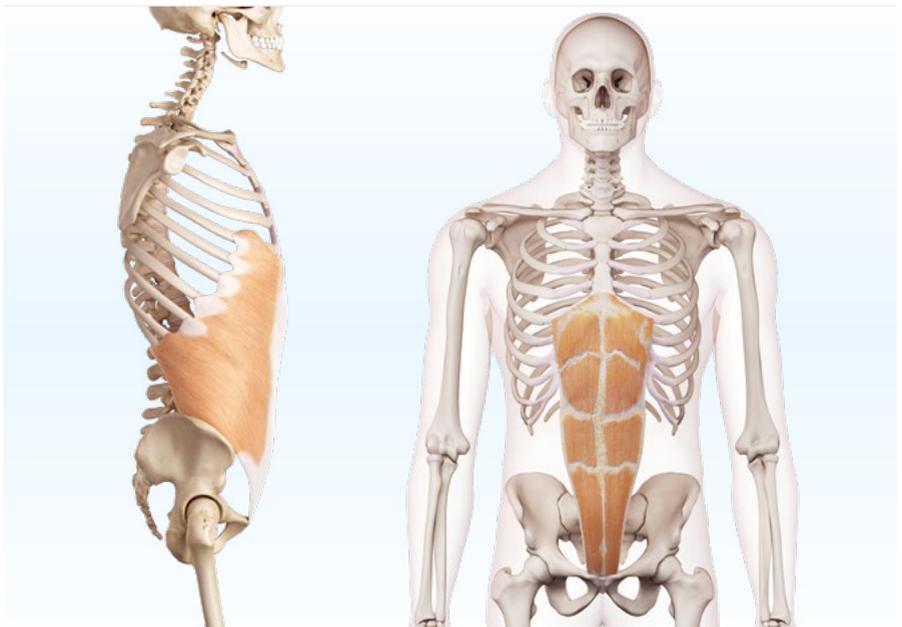
IN DEN ASIATISCHEN KULTUREN WEISS MAN SCHON LÄNGST UM DIE BEDEUTUNG DIESES MUSKELS, DENN NICHT UMSONST WIRD BEHAUPTET, DER SITZ DER SEELE WÜRDE IM BECKEN LIEGEN. Der Psoas ist in diesem Bereich eine starke Struktur und wenn sie durch Verspannung gestört ist, hat das Auswirkungen auf die umliegenden Strukturen und Organe. Natürlich kann man das nicht so pauschal sagen, denn dann wäre bei mir auch einiges kaputt, weil die Arbeit mit dem Psoas an mir immer noch eine Baustelle ist. Früher war sie eine wirklich große Baustelle, heute ist sie noch eine wichtige Baustelle.

Wir haben bereits gesagt, dass wir mithilfe des Psoas unser Bein anheben können. Du kannst dir eine Muskelkontraktion modellhaft wie ein Tauziehen vorstellen. Weil der Oberschenkelknochen mit dem Hüftgelenk das flexiblere Glied darstellt, im Vergleich zur Lendenwirbelsäule, an welche der Psoas ja noch ansetzt, „gewinnt“ der andere Ansatzpunkt des Psoas das Tauziehen und zieht den Oberschenkel an. Ist der Psoas bzw. die ihn umgebende Faszie nun schon von vornherein verkürzt, reagieren beide Ansatzpunkte, nämlich Bein und Wirbelsäule. Wenn wir nun in unserem Bewegungsalltag natürliche Muster wie zum Beispiel Stehen, Gehen etc. nutzen, bietet das Hüftgelenk bzw. der Oberschenkel nicht die flexiblere Alternative, da er aufgrund jener Bewegungsmuster in einer Position fixiert ist und sich somit nicht mit der Spannung bewegen kann. Deshalb passt sich nun die Lendenwirbelsäule an.

Wirkt der Psoas von beiden Seiten mit der gleichen Tendenz, passt sich die Wirbelsäule mit der Spannung an und das Muster der Lordose, der konkav geformte Abschnitt, verstärkt sich. Im Zuge dessen passt

sich die oberflächliche Rückenmuskulatur mit Faszien dem an und verkürzt ebenfalls. Dieser ganze Anpassungsprozess ist, wie bei allen anderen Prozessen bisher der Fall, nur ein Prozess und an dem Punkt, an dem wir das außen erkennen können, geben wir dem, was wir sehen, einen Namen: Hohlkreuz.

Auf der anderen Seite gibt es den Anpassungsprozess, dem wir den Namen Rundrücken geben. Die Ursache des Rundrückens liegt in der Bauchmuskulatur. Auf dem Bild erkennst du, um welche Strukturen es geht.



Die Ansatzpunkte unserer Bauchmuskulatur befinden sich vorn am Becken und am Brustkorb. In Aktion sehen wir unsere Bauchmuskeln, wenn wir zum Beispiel aus der Rückenposition aufstehen wollen. Im Grunde findet dabei eine Beugung statt, weswegen man die Bauchmuskulatur auch Bauchbeuger nennt.

An dieser Stelle möchte ich dir eine kleine Geschichte aus meiner Kindheit erzählen. Und zwar bin ich im untersten Süden Bayerns aufgewachsen, in Berchtesgaden. Wer Berchtesgaden kennt, weiß, dass es ein wunderschöner Kurort ist, in dem man viel Ski fahren kann und unter anderem auch rodeln. Du kennst bestimmt die Wettkämpfe im Eiskanal vom Königssee. Das habe ich auch mal gemacht. Ich bin mit einem Schlitten auf dem Rücken den Eiskanal am Königssee runtergerodelt und habe auch an Wettkämpfen teilgenommen. Das ging natürlich nur im Winter, da es sonst für das Eis als Rodelfläche zu warm gewesen wäre. Das Training ging aber auch im Sommer weiter. Ich kann mich, aus welchem Grund auch immer, heute noch, nach 17 Jahren, an das Training in der Halle erinnern. Wir mussten auf dem Rücken einer Matte liegen und den Kopf solange wie möglich anheben. Diese Fähigkeit war notwendig, um beim Rodeln den Kopf nicht hängen zu lassen.

Was passiert bei diesem Training? Zuerst heben wir den Nacken an und spannen unsere Nackenmuskulatur an. Zusätzlich spannen wir jedoch auch unsere ganze vordere Bauchseite an, um unseren „6-Kilo-Kopf“ oben halten und nach vorn schauen zu können.

Jetzt kommt wieder der Tensegrity-Gedanke ins Spiel. Stelle dir nun wieder die die Muskeln umgebenden Faszien als Gummibänder vor. Im Rahmen der Anpassungsprozesse, die bei einem dominierenden Spannungsmuster entstehen, prägt sich das Muster aus, das über diese Belastung entstehen würde. Wenn du deine Bauchmuskulatur anspannst und das Muster verstärkst, wirst du merken, dass sich dein unterer Rücken rund macht. Legst du dieses Muster häufiger an den Tag, passt sich das Gewebe, sprich Faszien und Muskulatur, dem an. Es ist immer das Gleiche: **Prozess und Anpassung an den Rahmen.**

Sitzt du im Rahmen deiner Arbeit (hier haben wir es wieder, „im Rahmen“) überwiegend, ist das so, als ob du ständig deine Beine anheben würdest. Dabei spürst du keine Spannung, weil sich der Muskel und die Faszie an die Position Sitzen anpassen. Setze dich einmal auf einen Stuhl und stehe dann einmal auf, während du allerdings ein Bein in der für das Sitzen typischen Position beibehältst. Da du nun das Bein entgegen der Schwerkraft hältst, merkst du, wo sich die Spannung befindet. **DAMIT MÖCHTE ICH DIR VERDEUTLICHEN, DASS SICH DAS GEWEBE FASZIEN IN STÄNDIGER ANPASSUNG BEFINDET.** Ein anderes Beispiel wäre der Gips, den du zur Ruhigstellung nach einer Verletzung trägst. Das ist nichts weiter als ein vorgegebener äußerer Rahmen, dem sich das Gewebe anpasst. Jede Position, die du mit deinem Körper einnimmst, ist grundsätzlich ein Rahmen, dem du deinen Körper aussetzt, bei dem er bestimmte Verlängerungen und Verkürzungen anwenden muss. Was passiert, wenn du deinen Gips nach Wochen abnimmst, brauche ich wohl nicht zu erklären, das hat wohl jeder schon einmal erlebt oder miterlebt. Das kannst du jetzt hochrechnen auf **TAGTÄGLICHE „GIPSE“**, die wir unserem Körper bzw. uns selbst aufzwingen: Seien es wiederkehrende Bewegungsmuster oder zu enge Schuhe.

Mit dem Training, von dem ich dir oben erzählt habe, habe ich meinen Körper auch diesem Rahmen ausgesetzt. Es wäre nur eine Frage der Zeit gewesen, bis ich einen Rundrücken bekommen hätte. Obwohl ich ihn letzten Endes dann bekommen habe, auch wenn ich das nicht nur auf dieses Training zurückführen möchte. In anderen Worten: Ob du willst oder nicht, du setzt deinen Körper ständig einem Rahmen aus, in dem er sich anpasst. Daran kannst du auch nichts ändern, denn das ist das Leben und allein die Erde setzt einen ganz spezifischen Rahmen für alle Lebewesen voraus, in dem wir klarkommen und auch die natürlichen Voraussetzungen dafür haben. Wir müssen uns nur mit ihnen vertraut machen. Dazu später mehr.

Also auf der einen Seite haben wir eine Spannungsänderung im unteren Rückenbereich lokal und über den Psoas, was zu einem Hohlkreuz führen könnte. Dann auf der anderen Seite im Bauchbereich und durch den Psoas. Das hat entsprechende Verformungen der Wirbelsäule zur Folge. Nun kann es sein, dass rechts und links ein Spannungsunterschied besteht. Das kann diverse Ursachen haben. Skoliosen aller Art sind ebenfalls gemäß dem, was ich vorher beschrieben habe, wiederum offen gelegte Prozesserscheinungen, denen wir, weil wir sie sehen können, einen Namen geben. Der Prozess der „Skoliosebildung“ hat allerdings schon sehr viel früher eingesetzt, nämlich am Psoas, in der Bauchmuskulatur, den Beinen, einfach im ganzen Körper. **Über die Faszien ist alles miteinander verbunden.** Gehen wir wieder einmal lokal vor.

Ist die rechte Faszienstruktur des Psoas stärker verspannt, wirkt dieser wieder wie das Gummiband in unserem Tensegrity-Modell. Dazu kommt das Bogenprinzip und die Wirbelsäule als flexibles Element passt sich an und macht der Spannung Platz, und zwar diesmal nach links, weg von der Spannung rechts. Dieser Prozess, und das werde ich wohl noch oft wiederholen, hat jedoch schon viel früher begonnen, als wir ihn von außen feststellen können. Da können Monate oder sogar Jahre dazwischen liegen, in denen wir ein Bewegungsmuster an den Tag gelegt haben, über das die Faszien schlicht und ergreifend eine Anpassungsrichtung vorgegeben bekommen haben.

Diese Prozessentwicklung kann sich so weit ziehen, bis größere Knochenstrukturen ebenfalls aus ihrer Position gezogen werden und sich zum Beispiel Beckenschiefstände einstellen. Auch hier gilt wieder: Stelle dir das Tensegrity-Modell aus dem Anfangskapitel vor. Spannung erzeugt Gegenspannung, bis die wiederum für Spannung sorgt. Da ist es **NUR EINE FRAGE DER ZEIT**, bis die Stücke aus ihrer Position bewegt werden.



BEIN, BECKEN UND WIRBELSÄULE IN BEZIEHUNG

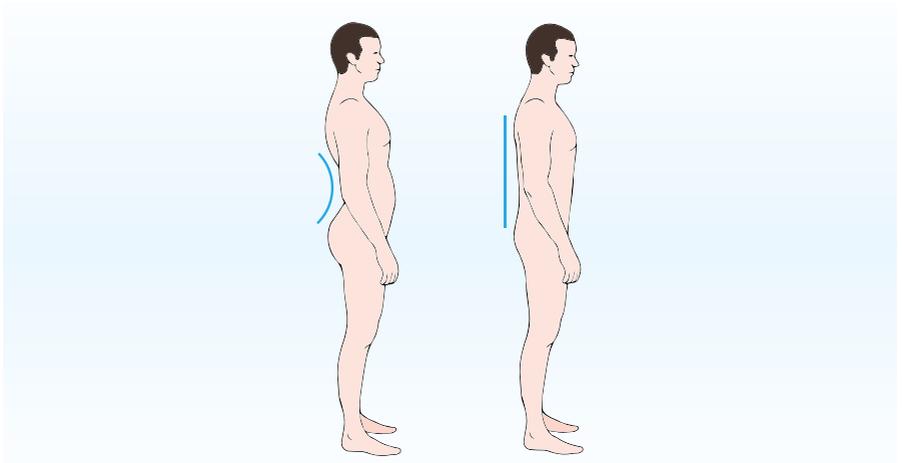
Jetzt, da wir zusammen anhand des Becken und der umliegenden Muskulatur vorne und hinten sowie in unserem Zentrum lokale Verspannungen hergeleitet und beleuchtet haben, geht es nun darum, alle diese Tensegrity Modelle vom Fuß über das Knie über das Becken bis zur Wirbelsäule in Beziehung zu setzen.

Als wir die Knie und unsere Füße in Bezug zueinander gesetzt haben, haben wir uns an unserem Stand orientiert. Lass uns das weitermachen. Stelle dir nun wieder in Gedanken vor, du belastest die Innenseite eines deiner Füße überwiegend, sodass dein Fußgewölbe kollabiert. Daraus folgt eine Spannungsänderung in der Wade, die einen indirekten Einfluss auf das Knie hat, das sich nun verdreht oder ähnliches. **Somit wird es aus seiner natürlichen Position gezogen.** Diese Positionsänderung sorgt für eine Spannungsänderung im Oberschenkel, da die Muskulatur und die Faszien damit verbunden sind. Aber auch mit unserem Becken. Das reagiert ebenfalls auf die veränderten Spannungsverhältnisse bis hin zur Wirbelsäule. Kannst du mir folgen? Die Kette, die ich für dich gesponnen habe, beginnt unten im Fußgewölbe und endet im Becken bzw. der Wirbelsäule.

Lass mich dir ein anderes Beispiel geben. Angenommen du belastest beim Stehen eher deinen Vorfuß. Würdest du dieser Belastung nachgeben, würdest du wahrscheinlich nach vorne umfallen. Da du das aber nicht machst, passt du dich an. Das heißt, du steckst vielleicht deine Knie komplett durch, um deinen Schwerpunkt wieder zu zentralisieren. Aufgrund dessen verkürzen sich deine Oberschenkel vorne.

Weil diese nun Spannung ausüben, passt sich das Becken als mögliche flexible Komponente an, da die Knie als weitere flexible Komponente bereits aufgrund der Belastung der Füße ausgleichen und halten müssen. Das Becken kippt nach vorne. Oder lass es mich ein bisschen deutlicher machen. Dort, wo die Oberschenkelmuskulatur und die Faszien am Becken ansetzen, nämlich vorne, wird das Becken nach unten gezogen, wohingegen der hintere Teil, sprich der Hintern, nach oben gezogen wird.

Somit „klaut“ das Becken im hinteren Bereich dem unteren Rücken Platz und sorgt hingegen vorne im Bauchbereich für Länge.



Anhand dieses Bildes wird es wahrscheinlich noch deutlicher. Das war nur ein Beispiel, wie sich eine Struktur bis in den Beckenbereich einstellen kann.

Jeder Körperabschnitt bedingt den anderen und alle bedingen sich gegenseitig. Würdest du zum Beispiel das Becken nach hinten kippen, also dem unteren Rücken mehr Raum schenken, hätte das zur Folge, dass sich die hintere Seite deines Oberschenkels verkürzen könnte. Aufgrund des neuen Raumes, den das Becken einnimmt, passen sich sogar die Beine als Ganzes an und rotieren nach außen, weg von dem neuen Volumen Becken. Deine Füße zeigen ebenfalls nach außen.



Wenn du Lust hast, nimm einmal diese Position (Haltung) ein und fühle in dich hinein. Was macht diese Haltung mit dir? Und jetzt stelle dir einmal vor, dieses Muster bestimmt deinen Alltag. Das kannst du auch an vielen Menschen beobachten. Ich möchte auch niemandem Vorhaltungen machen, glaube mir, ich bin der Letzte. Aber viele dieser Menschen sind sich einfach nicht der Tragweite dessen bewusst, sie fühlen es nicht.

Wie weit weg muss jemand von sich entfernt sein, um diese Art

der Körperverformungen als nicht natürlich wahrnehmen zu können. Und ist die einzige Alternative, falls wir es in Form von Schmerzen wahrnehmen, nur die Schmerzen zu beseitigen?

Du siehst wahrscheinlich jetzt immer mehr, dass die Ursache dahinter einem extrem komplexen Prozess zugrunde liegt, der nicht mehr und nicht weniger das normale Leben an sich widerspiegelt, den schlichten Rahmen und die damit einhergehende Selbstorganisation unseres Körpers innerhalb dieses Rahmens.

Unsere Atmung

NUN KOMMEN WIR ZUM BRUSTKORB. Er fungiert als eine Art Schutzkäfig für unsere inneren Organe, wobei die untere Grenze des Brustkorbs unser Zwerchfell darstellt und unsere Rippen mit der Zwischenrippenmuskulatur Grenzen nach außen aufweisen. Auch unser Brustkorb besitzt eine gewisse Flexibilität, die sich besonders beim Atmen zeigt, jedoch auch, wenn wir uns zur Seite neigen. Denn dabei weiten sich die Abstände zwischen den Rippen, das heißt, die Zwischenrippenmuskulatur und die Faszien weiten sich. Hier lässt sich wieder das Tensegrity-Modell anwenden, denn auch diese Strukturen können sich verkürzen und somit den Brustkorb in seiner Flexibilität einschränken, was besonders beim Atmen zum Tragen kommt.

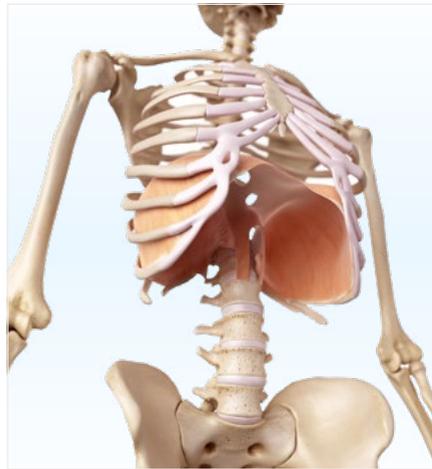
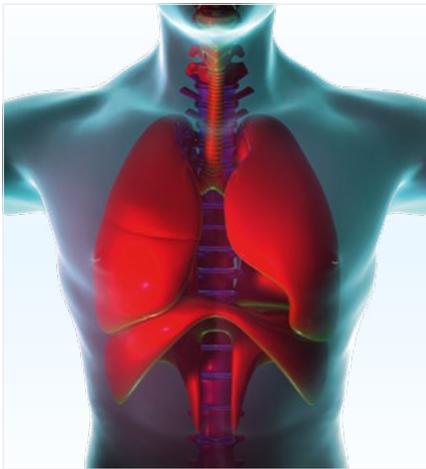
Wie funktioniert das Atmen grundsätzlich? Ich möchte dir nicht erklären, wie du atmen sollst, denn das weißt du selbst am besten, sondern nur grundlegende Aspekte. Da haben wir die Lunge als zentrales Atmungsorgan. Du kannst sie dir wie einen Luftballon vorstellen, welcher nie ganz leer mit Luft ist und der in seiner spezifischen Form am inneren Rand des Brustkorbs gehalten wird. Das passiert über das sogenannte Lungenfell und das Rippenfell. Zwischen diesen beiden Schichten befindet sich ein luftleerer Raum, genannt Pleuraspalt. Deswegen kann die Lunge nicht, wie ein Ballon, der fast keine Luft hat, in sich zusammenfallen.

Wenn du nun tief Luft holst, spürst du, wie sich dein Brustkorb weitet und der Luftballon sich aufbläst. Über das Einatmen werden Impulse an unser Nervensystem gesendet, die unsere Atemmuskulatur zur Öffnung anregen. Das betrifft zentral das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskulatur, aber auch die Muskulatur an den Schultern und im Bauchbereich. Das Zwerchfell senkt sich ab und gibt so der Lunge den Raum, den sie benötigt, um sich mit Luft aufzublasen. Über unsere Atmung bekommen wir Sauerstoff, der

lebensnotwendig für unseren Organismus ist. Außerdem stellt unsere Atmung einen Ausgleichsmechanismus für innere Spannung dar. Wenn wir Schmerzen haben, passt sich unsere Atmung an. Wenn du nach einem langen Tag zu Hause ankommst und dich endlich entspannen kannst, kennst du bestimmt den typischen langen Seufzer bzw. dieses typische lange Ausatmen. Ein Zeichen, dass wir uns entspannen und buchstäblich Anspannung ausatmen.

Das sind nur einige Gründe sich einmal mehr mit der eigenen Atmung zu befassen und sich bestimmte Aspekte vor Augen zu führen. Da einige Muskeln und deren Faszien an der Atmung natürlicherweise beteiligt sind, stellt die Atmung an sich einen Rahmen dar, dem sich das Tensegrity-Modell Brustkorb anpassen kann. Will heißen, **je tiefer ich atme, desto mehr werden die beteiligten Strukturen zur Weite und Flexibilität angeregt.** Andersherum bietet die Atmung ebenfalls einen Rahmen, den Brustkorb unflexibel werden zu lassen. Flache und schnelle Atmung begünstigt eine solche Entwicklung, was bedeutet, sich klarzumachen, wann wir flach und schnell atmen. Das geht nur durch Selbstbeobachtung. Wenn wir zum Beispiel Schmerzen haben und gestresst sind, passt sich unsere Atmung an, denn du weißt nun, dass sie als Puffer wirken kann. Bleibt es jedoch unbemerkt, findet wieder der Prozess Anpassung statt und Muskeln und Faszien passen sich unserem dominierenden Atemmuster an. Stress sorgt am Ende dafür, dass wir über unsere Atmung zu wenig Sauerstoff aufnehmen, was sich auf Dauer auf unseren ganzen Körper auswirken kann. **Deswegen ist es so wichtig, seine Atmung wahrzunehmen und auch mal bewusst tief ein- und auszuatmen. Hab dabei aber auch Vertrauen in deine Atmung als Ausgleichsmechanismus, um Spannung abzubauen.**

Auf der anderen Seite kann natürlich der Rahmen des Bewegungsalltags der Atmung zugutekommen, indem die für die Atmung wichtigen Strukturen über Bewegung flexibel gehalten werden. Den Brustkorb nach allen Seiten bewegen, tiefes bewusstes Ein- und Ausatmen mit der Absicht, muskuläre und fasziale Strukturen zur Flexibilität zu kultivieren, sind neben dem Singen auch eine hervorragende Pneumonieprophylaxe, denn überall dort, wo natürliche Bewegung stattfindet, können natürliche Prozesse ihren Lauf nehmen. Oft lohnt es sich besonders, den banalsten und trivialsten Dingen seine Aufmerksamkeit zu schenken, da diese den größten Einfluss und das Potential haben, in Vergessenheit zu geraten, aufgrund der von uns vermuteten Trivialität. Wer denkt schon an das Atmen, denn man atmet einfach. Das stimmt auch und das sollte auch so bleiben. Das Wie ist eher Nebensächlich, **WICHTIG IST ZU LERNEN AUF DIE RÜCKMELDUNG DES KÖRPERS ZU HÖREN**, die in unserem Alltag meistens die Tendenz haben, unterzugehen. Dann wird auf sichere Konzepte zurückgegriffen, auf ein Wie, dass aus dem Kopf kommt und nicht vom Körper.





BRUST UND SCHULTERN

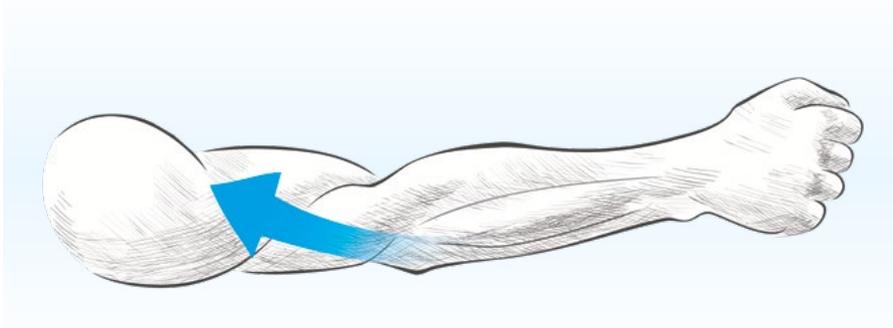
Unsere Schultern sind ein weiteres flexibles Bindeglied zwischen festen knöchernen Strukturen, deren Beweglichkeit von der umliegenden Muskulatur und den Faszien beeinflusst wird und die somit maßgeblich zu unserer Körperstruktur beitragen. Die Schulter als Gelenk ist ein sehr bewegliches Gelenk, denn Grenzen erfährt es nicht durch eine Gelenkpfanne oder knöchernen Grenzgeber, sondern durch Faszien, Muskeln und Sehnen. Umso interessanter ist es, sich einmal die Muskeln, die die Schulter direkt beeinflussen, kurz anzusehen. Ein großer Muskel dieser Gruppe ist unser Brustmuskel, der durch die ihn umgebende Faszie seine Form erhält.



Bewegst du deinen Arm nach innen, zum Beispiel deinen rechten Arm nach links, geschieht das zentral über diesen Brustmuskel. Am Bild erkennst du, dass der Muskel einmal am oberen Teil des Oberarms ansetzt und an unserem Brustbein.

Außerdem funktioniert das Einrollen unseres Armes ebenfalls über diesen Muskel. Stelle dir nun einmal zwei Menschen vor dir stehend vor, bei denen du nur über ihre äußere Erscheinung erkennen kannst, dass der eine selbstbewusst ist und der andere unsicher. Wahrscheinlich wird der, der ein selbstbewusstes Auftreten hat, eine offene Körpervorderseite haben, dir wahrscheinlich seine Brust entgegenhalten, als ein Zeichen, „Ich verstecke mich nicht“, wohingegen der andere Mensch „sich selbst“ versteckt, seine Körpervorderseite versteckt, was sich in einer verschlossenen Brust zeigt.

Wenn du in Gedanken nun einen Blick auf seine Schultern wirfst, werden sie nach vorn gerollt sein, nicht wahr? Überlege dir nun weiter, dass jemand, der sich konstant unsicher in seinem Dasein fühlt und sich nicht der Welt präsentieren möchte, seinen Körper einem Rahmen aussetzt, dem dieser sich anpasst. Das hat zur Folge, dass sich unser Brustmuskel verkürzt und unser Arm als flexiblerer Ansatzpunkt dieses Muskels und seiner Faszie der Spannung über das Schultergelenk folgt, die Schulter rollt nach vorn. Mit anderen Worten: Wenn du dich im Spiegel betrachtetest oder andere Menschen beobachtest, weißt du nun, dass, **wenn sie ihre Schultern vorne Tragen, die direkte Ursache dafür in einem verkürzten Brustmuskel und seiner Faszie liegen kann, was wiederum in der Psyche seine Ursache haben kann.** Ein weiterer Rahmen, dem diese Verformung zugrunde liegen könnte, ist unser Alltag, beispielsweise das Arbeiten am Computer und im Besonderen das typische Bedienen der Maus. Wenn du tagtäglich die Maus auf diese Weise bedienst, wird sich dein Körper diesem Muster anpassen, denn dadurch erzeugst du genau das Muster, welches unseren Brustmuskel und seine Faszie verkürzt.



Mir fällt spontan ein Freund von mir ein, dessen linker Arm immer nach vorn gerollt war, mehr als der andere. Hätte er dieses Buch gelesen oder, noch besser, hätte er sich in Wahrnehmung und Aufmerksamkeit auf sich selbst geübt und seine Rahmen, denen er sich selbst aussetzt, reflektiert, wäre ihm aufgefallen, dass sein Beruf als Taxifahrer und seine Art, wie er das Lenkrad hält, nämlich einhändig auf zwölf Uhr, ihm einen Rahmen vorgibt, der diese Anpassung zulässt. Sie entsteht nicht, weil er Taxifahrer ist, sie entsteht einfach. Was könnte er an seinem Rahmen aktiv ändern, denn den allem zugrunde liegenden Prozess der Selbstorganisation und Anpassung, genannt Leben, kann er nicht ändern. Aber er kann richtungsweisende Rahmen ändern. Zum Beispiel die Position des Arms. Oder er kann sich eine andere Arbeit suchen mit einem anderen Rahmen.

Man hat immer eine Wahl.

Fühlt sich unser Schultergelenk flexibel an und haben wir das Gefühl, dass alles rundläuft, können wir davon ausgehen, dass gemäß Tensegrity die Gummibänder (Faszien) nicht gegenseitig ziehen und sich gegenseitig Energie abverlangen, sondern ein harmonisches Zusammenspiel zwischen beiden Muskelgruppen herrscht. Die Faszien als formgebende Struktur geben diesen Rahmen vor. Ein weiterer Muskel, der wohl der Innbegriff von „Kraft“ ist, ist der Musculus trapezius: *DER KAPPENMUSKEL ODER AUCH KAPUZENMUSKEL.*

Hier im Bild kannst du ihn erkennen.



Seine Ansatzpunkte befinden sich großflächig auf der Wirbelsäule bis in den Nackenbereich. Somit hat er großflächige Auswirkungen, wenn er nicht seiner natürlichen Arbeit, nämlich für Länge und Kürze in diesem Bereich zu sorgen, nachkommt. Unter anderem ist dieser Muskel aktiv, wenn wir unsere Schultern hochziehen. Somit besteht das Potenzial hier, dass die Faszien in diesem Bereich einen Rahmen vorgeben, der uns dazu veranlasst, unsere Schultern ständig nach oben zu ziehen.

Im Tierreich oder auch in menschlicher Interaktion, gibt es das Muster, dass der Nacken frei gezeigt wird als Zeichen der Unterwerfung. Der Hintergrund dessen ist, dass hier entlang einige wichtige Strukturen wie Venen und Arterien oder Nerven verlaufen, die lebenswichtig sind. Zeigen wir nun diesen Teil offen, zum Beispiel unbewusst in einer Unterhaltung, ist das ein Zeichen von „Ich vertraue mich der Situation an“

und „muss mich nicht schützen, weil keine potenzielle Lebensgefahr besteht“. Gerade Frauen zeigen oft unbewusst Sympathie in einer Flirtsituation, indem sie beispielsweise ihre langen Haare hinter die Ohren legen und somit ihren Nacken freilegen, wohingegen sie einen Schutzwall aufbauen, wenn sie ihre Haare wie einen Wall seitlich hängen lassen. ***Der Hintergrund von Schutz oder Offenheit kann sich in der Freiheit unseres Nackens widerspiegeln.***



Auf der anderen Seite scheint dieser Muskel metaphorisch für den „Stiernacken“ zu stehen- als Zeichen von Kraft. Was ein voluminöser „Stiernacken“ letztendlich nur macht, ist Spannung erzeugen, den Kopf aus seinem Schwerpunkt verlagern, die Schultern nach oben ziehen. Ich möchte noch einmal auf den Gedanken zurückkommen, dass der Rahmen, sich mental gut zu fühlen, sich auch in der Körperstruktur widerspiegelt. Das spricht auch für unseren Körper als Rahmen, der dafür sorgt, dass wir uns mental gut fühlen. Das wirst du wahrscheinlich schon wissen, aber ich möchte es anhand dieses Beispiels betonen.

Körper und Geist bedingen einander.

Sprich, arbeitest du an deinem Körper, fühlst du dich im Geist besser. Genauso, wie du dich körperlich besser fühlen wirst, wenn du dich zum Beispiel frei von Stress machst oder an deiner Unsicherheit arbeitest. Im Grunde geht es bei beidem um eine Sache, nämlich uns. Und auch die geistige und körperliche Ebene, die jeweils auf den ersten Blick verschieden wirken, haben ihren Ursprung in dem grundsätzlichen Prozess der Natur.

NACKEN

In Bezug auf unseren Nacken möchte ich dir zwei Muskeln vorstellen, mit denen wir unseren Kopf heben, senken und zur Seite drehen können. Die folgenden zwei Bilder zeigen sie.



Meiner Wahrnehmung nach besteht zwischen der Lendenwirbelsäule und dem Becken eine ähnliche Beziehung wie zwischen unserem Schädel und dem Schultergürtel sowie der Nackenlordose. Lass es mich erklären. Im Kapitel über den Psoas und das Becken kamen wir auf den Rundrücken und das Hohlkreuz zu sprechen und auf die dabei entstehenden Positionen des Beckens.

Beim Kopf ist das ähnlich. Diese beiden Muskeln kippen den Kopf und drehen ihn. Besonders die Musculi scaleni, die Muskeln, die dem Verlauf der Nackenwirbelsäule entlang folgen, können die Lordose (den konkaven Verlauf) in diesem Bereich verstärken. **Man kann hier meiner Meinung nach auch von einem „Hohlkreuz“ sprechen, nur im Nackenbereich.** Beide Muskeln wirken zentral in diesem Bereich und ein alltägliches Beispiel hierfür ist die Art, wie wir

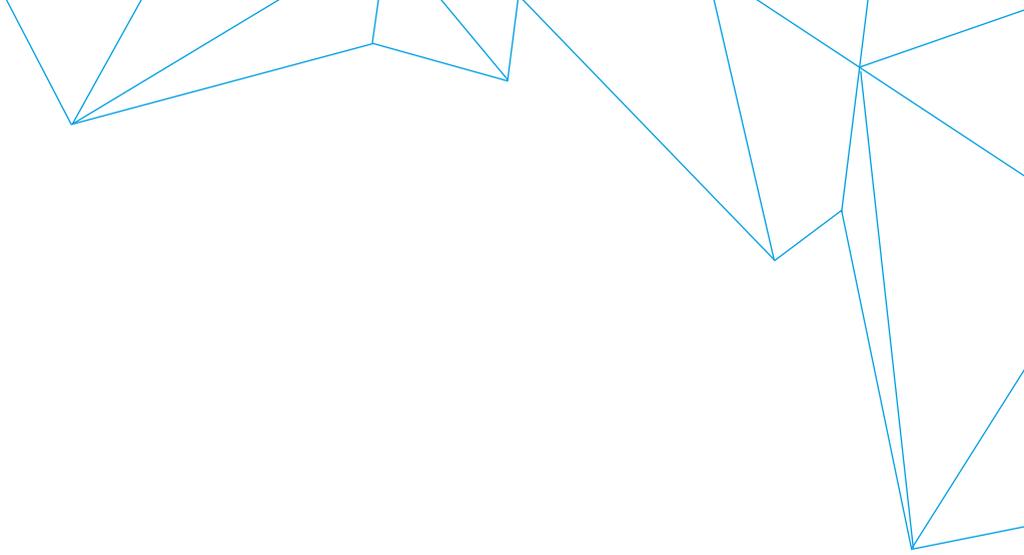
sitzen. Oder auch unser gewohntes Muster, auf das Smartphone zu gucken. Diese typischen Positionen sind grundsätzlich alle im Bewegungsrepertoire enthalten, jedoch ist auch hier wieder das dominierende Muster im Alltag ausschlaggebend, denn der Anpassungsprozess der Faszien wirkt sowieso. Zeiten von WhatsApp und Facebook zwingen uns fast einen Rahmen auf, der von Nackenproblemen geprägt ist, aufgrund ebendieser anhaltenden Positionsänderung unseres Kopfs und des parallelen Wirkens der Schwerkraft. All die Aspekte dieses Rahmens lassen Faszien verkürzen infolge der Anpassung an die Belastung. Die Wirbelsäule als in sich geschlossenes Tensegrity-System passt sich dem Rahmen an, den die Faszien und Muskeln ihr vorgeben.

Lokal bewirkt eine Verspannung dieser Muskeln (wie immer kannst du dir das Tensegrity-Modell zu Hilfe nehmen), dass der Kopf immer weiter nach vorn wandert, aus seinem Schwerpunkt. Wie im Kapitel über Schwerkraft und Körperstruktur, bietet der Nacken nun der Schwerkraft mehr Angriffsfläche, wodurch es zu Anpassungen und Verspannungen kommt und sich umliegende Faszien diesem Spannungsmuster anpassen. Auf Dauer passiert das, was wir oft beobachten können, nämlich Menschen, die ihren Kopf viel zu weit vor ihrem Körper tragen und sich **ÜBER NACKENSCHMERZEN WUNDERN**. Auch hier lässt sich der Prozess irgendwann von außen erkennen und auch fühlen.



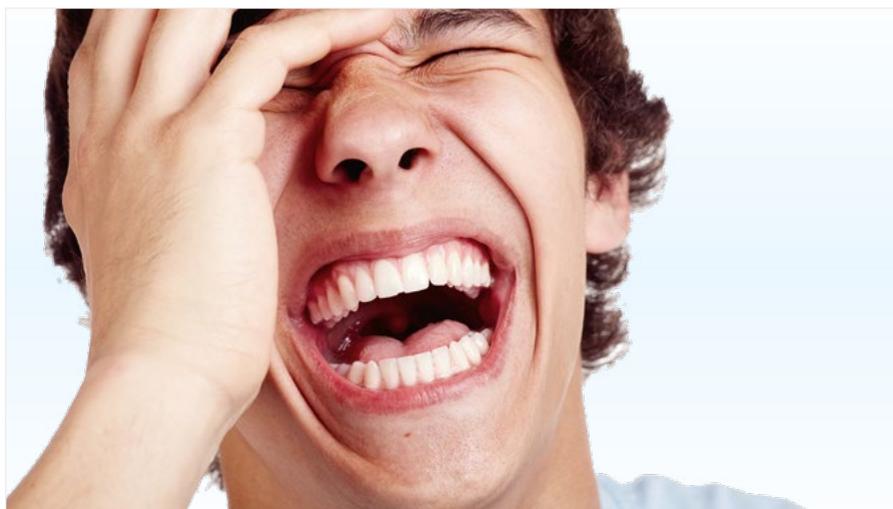
Nackenschmerzen gehören schon fast zu unserem Alltag- ein Alltag, der eben durch überwiegendes Sitzen und Smartphones bestimmt wird. Der wichtige Aspekt ist nur, ob wir das bewusst wahrnehmen und uns von diesem Rahmen distanzieren können, weil wir unserem Körper die nötige oder eher natürliche Aufmerksamkeit schenken, oder ob wir uns von diesem Rahmen gänzlich eingrenzen lassen. Unser Körper macht das, was er am besten kann: Er lebt einfach.

Die Frage bleibt nur, ob wir in Einheit mit unserem Körper leben oder ob wir es „besser wissen“.



GESICHT UND MIMIK

Die Augen sind bekanntlich der Spiegel der Seele und über Mimik und Gestik präsentieren wir unseren Gemütszustand. Auf einer körperlichen Ebene sind hierfür auch unsere Faszien verantwortlich. Der Anthropologe und Psychologe Paul Ekman hat auf dem Gebiet der nonverbalen Kommunikation herausgefunden, dass wir für jedes Gefühl einen bestimmten Gesichtsausdruck verwenden. Das ist besonders in der Interaktion mit anderen Menschen interessant. Wusstest du, dass jemand, der von Herzen lacht, unbewusst einen Muskel am Auge anspannt und so diese für herzliches Lachen typischen „Krähenfüßchen“ erscheinen? Bei einem künstlichen Lachen würde das nicht passieren. *DER GRUND DAFÜR LIEGT WOHL IN DER FREISETZUNG VON SPEZIFISCHEN HORMONEN IM ZUSTAND DER FREUDE, DIE DANN DEN MUSKEL KONTRAHIEREN LASSEN.*



Das Spannende dabei ist, dass wir unser Gesicht an sich auch wieder als ein kleines Tensegrity-Modell wahrnehmen können, das über den Rahmen der Mimik und die zugrunde liegende Verbindung zwischen Mimik und unseren Gefühlen Anpassungen in verschiedene

Richtungen unterliegt. Mit anderen Worten, auch hier lässt sich übertragen: **Dein Gesicht nimmt die Form deines dominierenden Gefühlszustands an.** Bist du oft böse, benutzt du die dafür typische Mimik und somit vermehrt die typische Muskulatur, woraufhin sich wieder die Faszien anpassen. Dasselbe geschieht natürlich, wenn du oft Freude empfindest. Der Gleiche Prozess wird irgendwann von außen sichtbar.

Wie wäre es, wenn du öfter einmal eine Grimasse schneidest mit diesem kleinen Hintergrundwissen der Anpassung und deinem dominierenden Gemütszustand. Denn auch hier kann ich mir gut vorstellen, dass nicht nur der Körper sich verändert, wenn der Geist sich verändert, sondern auch **DER GEIST SICH VERÄNDERT, WENN DER KÖRPER ES MACHT.**

Was wäre, wenn einige Menschen sich schwertun Freude zu empfinden, weil ihr Faszienetzwerk im Gesichtsbereich diese Form der Mimik nur noch selten zulässt, da sich eine eher negative Form oder gar neutrale Form der Faszien ausgebildet hat? Wäre das nicht schlimm? Das bleibt aber eher Spekulation. Trotzdem veranlasst es mich persönlich, immer mal wieder vor dem Spiegel unwillkürliche Gesichtszüge zu machen, um mein Gesicht möglichst flexibel für jeden Gefühlszustand zu halten.

VON KOPF BIS FUß

EIN TENSEGRITY-MODELL

Wir haben uns von Fuß bis Kopf durchgearbeitet, kleine Tensegrity-Modelle „gebaut“ und lokal die Auswirkungen von verspannten Strukturen beleuchtet.

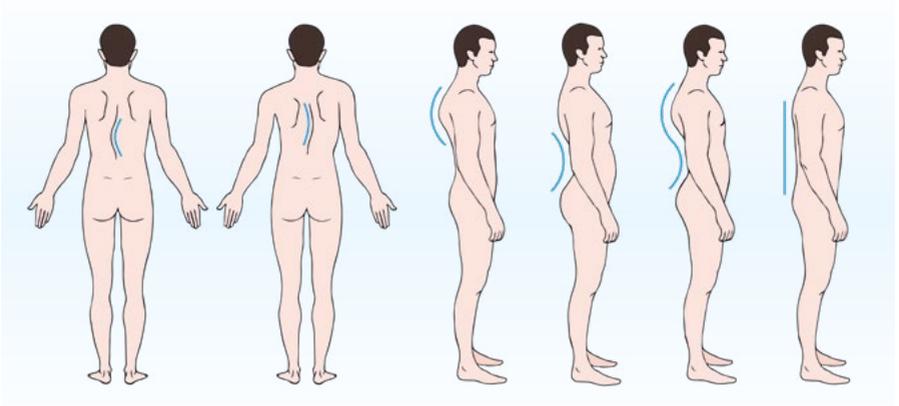
Unser Körper kann als großes Tensegrity-Modell betrachtet werden, da jedes kleine Tensegrity-Modell mit dem anderen verbunden ist, was du allein schon daran erkennst, dass unsere Muskeln Körperabschnitte verbinden. Immer wieder habe ich die Worte „Prozess“ und „Anpassung“ verwendet. Unser Körper passt sich einfach an und je intensiver ich mich mit der Materie beschäftige und mich auch diesem Buch widme, glaube ich schon fast, dass Faszien an sich ein Rahmengerüst sind. Sie erzeugen einen Rahmen, in dem Bewegung durch das Zusammenspiel von Länge und Kürze über die Muskulatur möglich wird. Schließlich rahmen sie als formgebende Strukturen letzten Endes unseren Körper ein. Sie stellen einen lebendigen Rahmen dar, ein sensibles System.

Aufgrund der verschiedenen Rahmen, mit denen wir uns individuell noch umgeben, kommen verschiedene Körperformen zustande, welche ich dir auch einmal als Ganzes zeigen möchte. In den folgenden Bildern siehst du typische Körperstrukturen, die dir wahrscheinlich schon des Öfteren auf der Straße begegnet sind. Ich möchte dich hier in diesem deinem Lesemoment einmal kurz einladen, diese Körperformen einzunehmen und einmal ganz neutral in dich hineinblickst.

Was fühlst du?

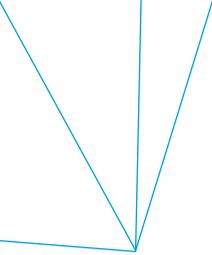
Was passiert mit dir?

Was macht diese Form mit dir?



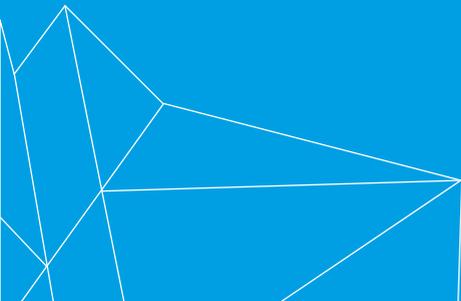
Wir sind nun an dem Teil angekommen, an dem wir uns langsam von den kleinen Tensegrity-Modellen, die eher eine Hilfestellung darstellen sollten, verabschieden und nun den Körper als Ganzes betrachten. Du verstehst nun vielleicht, dass unser Organismus hochsensibel auf Rahmen von außen reagiert und dass die Ursache eines Symptoms nicht immer an der Stelle liegen muss, an der das Symptom auftritt. Dafür hängt alles zu komplex miteinander zusammen.

Was ich mit dem vorangegangenen eher analytischen Teil bezwecken wollte, war einfach nur, dass du dir einmal dich selbst vor Augen führst und dir auch einmal die Bilder etwas länger vergegenwärtigst, denn das bist du, das ist dein Körper. So oder so ähnlich sieht Muskulatur in dir selbst aus, in jedem von uns und, noch wichtiger, in jedem von uns findet dieser Prozess Leben, von dem ich so oft gesprochen habe, ständig statt. Wir können uns noch so sehr darauf versteifen, dass das, von dem wir denken, dass es das Richtige und Wahre für uns ist, sei es ein bestimmtes Fitnesskonzept, den erhofften Erfolg bringt. **Der Natur ist das egal, wir können diese grundlegenden Prozesse nicht ändern.** Und zwar genauso wenig, wie wir das Wasser daran hindern können, „wässrig“ zu sein, oder eine Blume daran hindern, zu wachsen. Sie machen es einfach.



TEIL III

*DER PROZESS,
DIE ANPASSUNG
ODER DAS LEBEN*



Was hat es mit diesem Prozess und der Anpassung auf sich? Das möchte ich dir ein bisschen näherbringen. Vorher aber möchte ich dir sagen, dass das, was ich hier beschreiben werde, dir vielleicht merkwürdig vorkommt auf den ersten Blick und deshalb bitte ich dich, einmal offen an diese Sache ranzugehen, denn dann kannst du womöglich eine wertvolle Quelle für deine individuelle Entwicklung finden.

Wir als Menschen sind auf der Erde nicht allein, zum Glück. Da gibt es die Tiere, Bäume, Felder, Wiesen, Luft, Wasser, Wind, Feuer, alles, was wir kennen und nicht kennen. Alle diese Dinge wirken auf ihre besondere Art. Feuer brennt, Wasser fließt und so weiter. Doch was für ein Antrieb liegt diesen Dingen zugrunde? Wer oder was macht unsere Erde so, wie sie ist, und vor allem: **Welcher Mechanismus liegt der Erde zugrunde, der alle diese Prozesse auf der Erde entstehen lässt?** Das klingt schon fast religiös und ein Christ würde vermutlich behaupten, Gott ist dieser Jemand, der alles kontrolliert. Aber geht es hier um Kontrolle? Nein, es geht um Prozesse, um Vorgänge, die sich spontan auf die eine oder andere Art abspielen. Was veranlasst die Erde, sich so zu drehen, wie sie sich dreht?

In der östlichen Philosophie spricht man vom Tao als eine allem übergeordnete Dynamik, aus der alles entspringt. Etwas, das man mit Worten nicht beschreiben kann. Ich bin kein Taoist, aber ich finde den Taoismus sehr interessant, weil man diese Gedanken auf unseren Körper übertragen kann. Das Tao könnte auch als das, was wir unter den Naturgesetzen verstehen, gesehen werden. Oder das, was sich im Endeffekt hinter den Naturgesetzten verbirgt, die ja in ihrem Wortursprung wieder eine Eingrenzung eines Prozesses bedeuten (Gesetz). Was ich sagen will, ist, es scheint in irgendeiner Weise einen allem zugrunde liegenden Impuls zu geben, der alles auf der Erde zum Wachsen und Entwickeln antreibt. Und da wir Teil dieser Erde sind und aus ihr stammen, sind wir automatisch ebenfalls von dieser Grunddynamik angetrieben.

Dieser Prozess sorgt für eine Selbstorganisation, die sich in allem, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, widerspiegelt. Wird es kalt, fallen die Blätter ab und die Bäume speichern ihr Wasser in den Wurzeln. Vögel fliegen in den Süden und so weiter. Die Erde können wir somit auch als einen Körper betrachten, der sich selbst organisiert und einem Rahmen anpasst. Dieser Rahmen könnte zum Beispiel die Entfernung der Erde zur Sonne in den Wintermonaten sein. Somit ist die Erde ein einziger ständiger Anpassungsprozess und somit müssen wir auch ständig in diesen höheren Prozess involviert sein. In uns spiegelt sich also der höhere Prozess der Selbstanpassung wider- durch unseren Körper und unseren Geist. Und Aspekte dieser Anpassung habe ich dir in den vorherigen Kapiteln nähergebracht.

Ob diese Ausführungen wahr oder falsch sind, ist eigentlich egal, denn was auf jeden Fall immer gegenwärtig ist, ist eben dieser typische Lauf der Dinge im Universum, auf der Erde, in uns selbst, in jedem Tier, in allem, was uns umgibt. Kurz, nur weil wir das Leben nicht verstehen und nach einem Sinn suchen, den wir erkennen können, heißt das nicht, dass das Leben sich selbst sucht, es lebt einfach. So auch unser Körper und Geist: Beide leben einfach und passen sich dem äußeren Rahmen an. Das haben sie schon immer gemacht. *NUR BEI UNS MENSCHEN SCHEINT „EINFACH LEBEN“ SICH ALS DAS WOMÖGLICH SCHWIERIGSTES UNTERFANGEN ZU ZEIGEN.* Tiere leben einfach. Ein Gorilla ist einfach ein Gorilla und sein Gorilladasein kommt, angetrieben vom Leben und der Natur, zu einer vollkommenen Gorillaexistenz. Ein Gorilla strebt nicht nach noch mehr Gorilla, er entwickelt sich einfach wie ein Gorilla und stirbt wie ein Gorilla.

Dazwischen geht er typischen Gorillatätigkeiten nach. Beurteilt er diese Tätigkeiten? Vielleicht. Oder nur in einem geringen Maße, da er in den natürlichen Lebensprozess involviert ist und sich nicht aktiv von ihm distanzieren kann.

Vielleicht liegt es auch daran, dass ein Gorilla nicht weiß, dass er ein Gorilla ist, und somit nicht kurz Pause machen und sich überlegen kann, „hm soll ich das jetzt machen oder nicht?“. Er macht es einfach.

Und vielleicht ist das der Unterschied zu uns Menschen. Wir haben die Fähigkeit, kurz zu pausieren und uns zu fragen, „**hm soll ich das jetzt machen oder nicht?**“. Und darin liegt wahrscheinlich die Ursache für unsere Schwierigkeiten. Wir Menschen haben ein Ichbewusstsein (Ego), einen sich selbst organisierenden Mechanismus, der im Unterschied zum Gorilladasein ein Dasein erzeugen kann, das die eigentliche natürliche Realität verfälschen und sich von ihr distanzieren kann. Diese Fähigkeit bietet uns womöglich in geringem Maße die Möglichkeit, Probleme aktiv zu lösen und innovativ zu sein. Denn nicht umsonst steht die Menschheit heute, wo sie steht. Doch sind wir uns noch dessen bewusst, dass wir aus der Natur stammen, von der wir uns in einem Maße distanziert haben, dass wir schon fast nicht mehr wissen, wie wir zu ihr zurückfinden können, weil wir uns unsere Realität auf Basis einer verfälschten Illusion durch unser Ichbewusstsein erstellt haben und das als die Wahrheit annehmen? Aber wie schon gesagt, die Erde ist einfach Erde und alle Prozesse laufen einfach weiter, auch die in uns, ob wir uns nun davon distanzieren oder nicht.

So scheint es auch mit unserem Körper zu sein. **DIE EGOZENTRIERTE REALITÄT HAT ZU EINER TRENNUNG VON UNSEREM SELBST UND UNSEREM KÖRPER GEFÜHRT.** Warum sonst rennen wir bei Schmerzen zum Arzt und hoffen auf eine Intervention, die ebenfalls aus dieser egoorientierten Realität stammt? Wir hoffen auf eine Besserung unserer Situation und wabern weiter in einem mittlerweile so komplexen Mechanismus aus „höher, weiter, besser“, dass wir uns darin verlieren und verwirren und Leid erfahren. Diese Trennung, die schon damit beginnt, dass wir uns als was Besseres als andere Lebewesen auf der Erde wahrnehmen, nimmt ihren Höhepunkt in dem Moment ein, in dem wir uns anmaßen, schlauer zu sein als unser Körper, der seinen Bezug zu den grundlegenden

Erdprozessen nicht verlieren kann. Und so entwickeln wir Konzepte vom richtigen Bewegen und behaupten, dass Studien zeigen, dass das alles hilft. Und letzten Endes hilft es nichts, weil sie in diesem egozentrierten Netzwerk geschaffen wurden ohne Bezug zu unserem Körper oder den Prozessen.

Und je mehr wir uns von unserem Körper distanzieren, desto mehr ruft er.

Eben weil wir uns nicht von ihm trennen können, auch wenn wir dies gedanklich zu unserer Realität gemacht haben. Dieses Verständnis hat ein ganz anderes Denken zur Folge. In den vorherigen Kapiteln habe ich immer wieder betont, dass wir, wenn wir einen bestimmten Prozess von außen wahrnehmen können, ihm einen Namen geben und das dann als etwas Gegebenes hinnehmen: „Es ist jetzt Herbst“ oder „Du hast eine Skoliose“ oder „Ich bin krank“. All das zeugt von einem Denken in Zuständen, obwohl diesen wahrnehmbaren Zuständen ein Prozess zugrunde liegt. Ein solches Zustandsdenken hat in unserer Lebenspraxis etwas Besonderes zur Folge. Wir streben nach einem Zustand, der uns völlig zufrieden macht, und erwarten diesen Punkt in der Zukunft. Das heißt, alles, was wir machen, machen wir mit der Absicht, irgendwann einen Zustand zu erreichen, der einem von uns gesetzten Ziel entspricht.

Meistens haben wir das Verlangen, ein anderer zu sein, besser zu sein und so weiter. Dabei vergessen wir aber, wo wir gerade sind, nämlich im Jetzt.

Und diesem Jetzt entspringt alles.

Selbst unsere Vergangenheit entspringt einem Jetzt. Somit sind wir nicht die Summe unserer Vergangenheit, sondern die Summe im Hier und Jetzt. Das, was wir in Gedanken mit der Vergangenheit

verbinden, ist noch nicht einmal das, was wirklich in der Vergangenheit passiert ist, sondern bloße Erinnerung. Von der Zukunft brauche ich gar nicht zu reden, denn sie ist nichts als bloße Vermutung.

Wenn du beginnst, das Leben als einen Prozess zu sehen, der im Hier und Jetzt zu einer besonderen Entfaltung in dir kommt, hast du ganz andere Ressourcen für deine Entwicklung zur Verfügung. Wo du vorher gedacht hast, „ich bin krank“, kannst du nun denken, „ich bin gerade krank“, das ist ein Prozess. Das ist genau das Gleiche wie bei der Körperstruktur und der Körperhaltung. Das eine repräsentiert den Prozess und das andere einen Zustand. In der Natur gibt es kein „Stopp“ in dem Sinne, dass sich etwas bis zu einem bestimmten Zustand entwickelt und dann ein Stillstand entsteht. Das hat man bis vor Kurzem von unserem Gehirn gedacht, was sich als falsch herausgestellt hat. Das Leben besteht aus wiederkehrenden Kreisläufen, sich anpassenden Vorgängen und sich selbst organisierenden Vorgängen. Im Herbst fallen nun einmal die Blätter ab und die Bäume sehen kahl aus. Denkt der Baum nun, dass er weniger schön ist oder dass er in einer Depression steckt, die man medikamentös behandeln muss? Ich bezweifle das. Der Baum ist einfach die höchste Form eines Baumes im Herbst und er ist es einfach.

Genauso unterliegen wir natürlicherweise typisch menschlichen Dynamiken. Dazu später mehr. An dieser Stelle möchte ich dir einen für dich vielleicht ganz neuen Denkansatz für dein Leben anbieten. **Wie wäre es, deinen persönlichen Lebensweg als Prozess zu sehen? Und wie wäre es, wenn du, anstatt auf ein Ziel hinzuarbeiten, den Prozess dahingehend verfeinerst und diesen lieben lernst?** Jede Form von Ziel, die du dir in deinem Kopf vielleicht ausmalst, ist nur ein bestimmter Gefühlszustand, den du dir womöglich in einem Hier und Jetzt in der Zukunft erhoffst. Doch wie willst du diesen Zustand wahrnehmen, wenn du auf ein Ziel hinarbeitest, das sich nur in deiner Zukunft abspielt und nicht in der Gegenwart? Selbst wenn

du es erreichst, wirst du schon wieder in der Zukunft sein und kannst das Gefühl nicht präsent ausleben. Ist es nicht so?

Kennst du diese Zeichentrickfiguren, die eine Angel auf ihrem Kopf tragen und vor ihnen hängt das Objekt ihrer Begierde, zum Beispiel eine Wurst. Die Figur wird ihr Leben lang hinter diesem Goodie hinterherlaufen, weil es sich ständig vor ihren Augen befindet. Was die Figur wahrscheinlich nicht weiß, ist, dass immer dann, wenn sich die Figur bewegt, sich das Goodie auch bewegt.

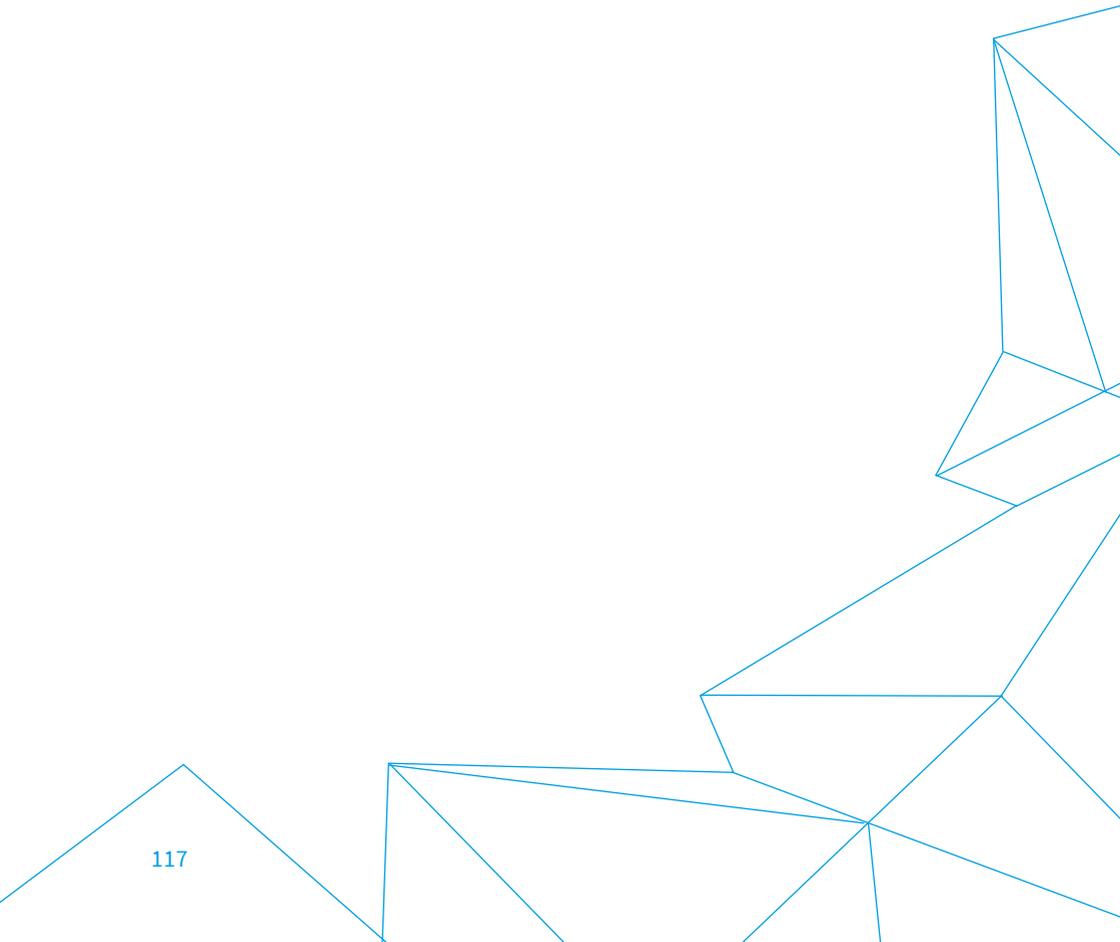


Wenn du dir die Szene bildlich vorstellst, merkst du, dass die Figur sich immer mehr von dem Goodie entfernt, je mehr sie sich darauf fokussiert. Dieser Fokus verhindert die Wahrnehmung einer Gegenwart, derer sich die Figur bedienen kann. Denn wenn es die Figur schafft, die Angel mit dem Goodie von ihrem Kopf zu nehmen, kann sie es einfach essen. Doch das gelingt nicht, wenn sie ihm völlig fokussiert hinterherläuft. Was wäre, wenn das, was wir uns vornehmen in dem Moment in unser Leben kommt, in dem wir den Fokus gedanklich absetzen, ihn loslassen?

Was wäre, wenn wir uns dem Prozess hingeben, denn dann wird der Prozess ein Teil von uns und Entwicklung passiert eben aufgrund eines Prozesses von ganz allein.

Ein Ziel ist dann sozusagen eine notwendige Folge, ein Abschnitt des Prozesses.

Egal, was du machst: Du würdest mit diesem prozesshaften Denken, das, was du machst, einfach machen und dir immer mehr deiner eigenen Gegenwart bewusst werden. Dabei würdest du auf Ressourcen zurückgreifen können, die du in einem Fokus auf ein Ziel in der Zukunft verschwendet hättest, wohlgemerkt, eine Illusion einer Zukunft auf Basis deiner Erwartungen an sie.



FUNKTIONALES BEWEGEN IST EIN EINZIGER NATURPROZESS

Funktionales Bewegen ist ein einziger Naturprozess, aus dem sich, je nachdem, welches dominierende Muster sich dabei abzeichnet außen eine bestimmte beurteilbare Struktur entwickelt. Doch das, was wir beurteilen können, ist nur die Oberfläche. Bis heute lässt nicht ganz genau sagen, wie das Zusammenspiel von Muskelgruppen und Faszien und Nervensystem eine Bewegung zustande bringt, und das ist auch in Ordnung so. Das Leben darf ein Mythos bleiben, den wir jeden Tag aufs Neue bestaunen können, und wir sind ein Teil davon, unser Bewegungsapparat ist ein Teil davon. Natürlich können wir außen Unterschiede feststellen, aber die analytische Erkenntnis durch unseren Verstand des zugrunde liegenden Entwicklungsprozesses bleibt uns wohl verschlossen.

Was für ein Gefühl ist es, einen wirklich faszinierenden Zaubertrick zu erleben, der uns völlig in Staunen versetzt und uns wie ein kleines Kind emotional so anheizt, dass es uns richtig gut geht? Was können wir in diesem Zustand alles vollbringen, wenn wir uns von der Faszination unseres eigenen Bewegungsapparats vereinnahmen lassen, einen besonderen Enthusiasmus entwickeln? Jeder, der schon einmal enthusiastisch war, kennt das gute Gefühl. Und jetzt kommt was Esoterisches, und zwar: Geht man nach dem Wortursprung des Begriffs Enthusiasmus, heißt das wörtlich „**BEI GOTT**“, nähern wir uns womöglich dem, was wir als das „Göttliche“ bezeichnen, mehr, wenn wir enthusiastisch sind? Und was für ein Gefühl ist es, den

eisernen Drang zu haben, einfach herausfinden zu wollen, wie dieser Zaubertrick nun funktioniert hat- nur um zu wissen, wie er funktioniert, und nicht mehr seine Faszination zu erfahren? Aber warum müssen wir wissen, wie und warum wir was genau machen?

Reicht es nicht, darauf zu vertrauen, dass die Natur selbst den Durchblick hat und uns schon dahin entwickelt, wie es sich für uns Menschen gehört?

Betrachtest du einmal die Tiere unserer Erde oder alle anderen Lebewesen, wird klar, was ich meine. Ein Tiger ist ein Tiger und er bewegt sich wie ein Tiger, ohne, dass er weiß, wie, was und warum er sich gerade so bewegt. Er macht es einfach. Oder wie Meister Yoda in Star Wars sagen würde:

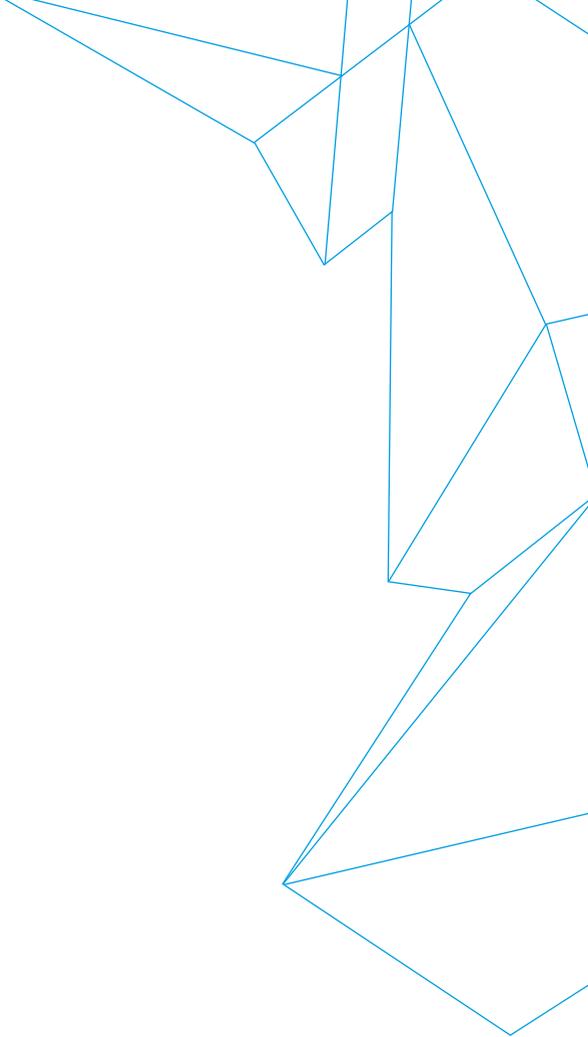
„Die Macht ist mein Verbündeter.“

So können auch die Natur und alle ihr zugrunde liegenden Prozesse wieder unser Verbündeter werden, wenn wir sie lassen. Denn wie schon gesagt, haben wir Menschen mit unserer Denkfähigkeit und unserem Ichbewusstsein die Möglichkeit, Probleme zu erkennen und nach unserem Belieben zu handeln. Verstehe mich nicht falsch, diese Fähigkeit ist überlebenswichtig gewesen in der Evolution. Es scheint sich nur eine dominierende Überlastung bzw. Nutzung dieser Problemlösungsfähigkeiten in den letzten Jahrhunderten eingestellt zu haben, vor allem bei Aspekten, bei denen unser Verstand an seine Grenzen stößt. Das, was uns an diesem Punkt dann womöglich abhandengekommen ist, ist eben das Annehmen von Verstandesgrenzen.

So weit, dass wir unser Vertrauen nicht mehr in die natürlichen Vorgänge auf der Erde setzen, sondern nur noch in unsere Illusion davon, wie die Erde funktioniert. Daraus sind mit dem Kopf erdachte Bewegungskonzepte entstanden, die weit entfernt sind von funktionalem, natürlichem Bewegen. Und ebenfalls dominierend dahin gehend eine Angst vor einer unbekanntem Zukunft, die nicht schon mit Studien und Prognosen vorgepflastert sein muss, damit wir ihr Beachtung schenken.

Was wäre, wenn wir lernen könnten, uns wieder auf diesen Prozess einzulassen? **DENN DAS KÖNNEN WIR.** Der erste und einzige Schritt dahin ist, sich zu lösen von dem Versuch, den eigenen Körper analysieren zu wollen, und wieder in das Staunen zu kommen. Das funktioniert über Beobachtung der eigenen Bewegungen. Doch dazu müssen wir uns in diesem Hier und Jetzt wiederfinden und uns so nehmen, wie wir gerade sind. Erst dann kann funktionales Bewegen passieren.

Der Prozess, dem unser Körper unterliegt, kann nicht mehr sein als natürlich und funktional. Somit muss eine körperliche Entwicklung, die sich dieses Aspekts bewusst ist, zu einem funktionalen Körper führen. Somit ist das Bewegen an sich ein Teil des Naturprozesses. Wenn wir nun anfangen, diesen Prozess zu verbalisieren, erfährt er automatisch eine Eingrenzung, weil wir ihn in seiner Ganzheit niemals zur Sprache bringen können. Der Grund dafür: Wir sind dieser Prozess und Worte sind in der Hinsicht begrenzt, dass sie nur aus dem Alphabet geformt werden können. Erfahrungen können somit nicht als Ganzes in Worte gefasst werden. Was wir in Worte fassen können, sind Richtungen und Anleitungen, die so frei sind, dass sie in uns eine Entwicklung auslösen, den Weg dahin aber nicht pflastern. **Der Prozess kann nur erfahren werden.**



Unser Ego - ODER DIE KONDITIONIERUNG ZU ETWAS, DAS WIR NICHT SIND

Ich habe bereits zuvor von unserem Ego oder Ichbewusstsein gesprochen. Stelle dir einmal die Frage, warum du etwas machst, zum Beispiel ins Fitnessstudio gehst. Warum gehst du ins Fitnessstudio? Vielleicht ist die Antwort, „Weil meine Freunde das machen“ oder „Weil ich einen durchtrainierten Körper haben will“ oder „Weil es gesund ist“. Alle diese Begründungen sind durchaus legitim, jeder kann machen, was er will, und aus beliebigen Gründen. Das Einzige, worauf ich in diesem Zusammenhang hinweisen möchte, ist Folgendes: Hast du Angst, dass deine Freunde dich nicht mehr akzeptieren, wenn du nicht ins Fitnessstudio gehst? Siehst du das von den Medien propagierte Schönheitsideal als Wahrheit an und fühlst dich gezwungen, diesem Ideal zu entsprechen? Hast du gelernt, dass es gesund ist, und denkst vielleicht, gesund sein ist etwas, was jeder wollen kann, also gehe ich ins Fitnessstudio. Bist das wirklich du, der solche Dinge auf diese oder eine andere Art begründet? Der seine Welt wirklich aus sich selbst heraus sieht? Oder sind wir seit unserer Geburt darauf konditioniert worden, so zu denken? ***Denn wer will schon alleine sein oder nicht akzeptiert werden?***

Ich kann dir sagen: All das bist nicht du. Du bist nicht Nike Air, FitX, Apple, vegan, vegetarisch.

Du bist, der du bist.

Was wäre, wenn du keinen Sixpack hättest, wenn du kein iPhone hättest, kein Facebook, keine Freunde? Wenn du nichts hättest, was nach außen hin wertvoll ist oder was uns von der Gesellschaft diktiert wird, wertvoll zu sein? Du wärst immer noch du und du würdest

immer noch leben. Und das Wichtigste: Du würdest immer noch demselben Naturprozess unterliegen und dich entwickeln.

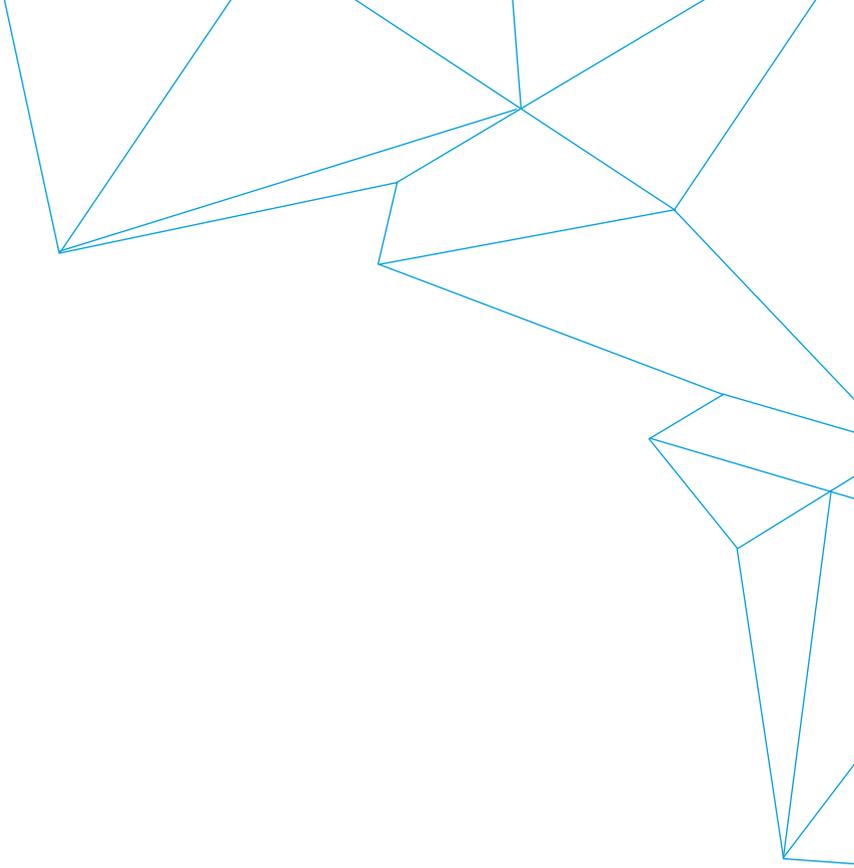
Mit anderen Worten: Alles was dich umgibt, sind technische Errungenschaften, die alle auf ihre Art Wert haben. Es scheint nur so zu sein, dass wir unsere eigene Person, unser Selbst damit identifizieren und nicht merken, dass wir uns dadurch immer mehr von uns entfernen. Wer traut sich heute noch, über seine Gefühle zu sprechen oder sie zu zeigen? Als Mann ist man nicht traurig oder als Frau zeigt man kein Begehren. So formt sich in uns im Laufe der Zeit ein Egoismus heran, der sich irgendwann so festigt, dass wir ihn als Wahrheit annehmen. Wir machen nur noch etwas, weil wir uns etwas davon erhoffen. Etwas, was nach außen hin wertvoll erscheint. Wir setzen uns Ziele in einer nicht existenten Zukunft, die unserem Kollektivegoismus entspringen, in dem das eigene Selbst, das, was wir als Kinder noch so offen ausleben „dürfen“ und als so süß wahrnehmen und das in uns dieses schöne warme Gefühl auslöst, zum Tabuthema wird.

Das, was hier vielleicht überspitzt formuliert steht, ist im Grunde unsere Realität. **Sich selbst erforschen scheint ein Tabuthema geworden zu sein.** Und wir wundern uns, warum es nicht so klappt, wie wir wollen. Du bist mehr als das, dein Körper ist mehr als Fitnessstudio und Joggen. Doch, um das zu realisieren, ist es nötig, sich von diesem Kollektivegoismus zu distanzieren, der dich in deiner Entwicklung zu sehr einschränkt. Wir sind alle verletzliche Menschen, Gefühle sind menschlich und auch in Ordnung, man muss sie nicht unterdrücken oder wegprogrammieren. Sie sind Teil des Prozesses, so wie die Tatsache, dass im Herbst die Blätter abfallen.

Die Taoisten sagen, aus der Dunkelheit entsteht das Licht und aus dem Licht entspringt die Dunkelheit. **UM ZU VERSTEHEN, WAS GUT IST, MUSS ICH AUCH VERSTEHEN, WAS SCHLECHT IST.** Beides kann ohne das andere nicht sein.

An diesem Beispiel kann ich aus persönlicher Erfahrung dieses Thema gut verdeutlichen: Ich war früher sehr schüchtern. Frauen waren für mich ein unüberwindbares Hindernis und ich habe mich nicht getraut zu zeigen, was ich für eine Frau empfand. Das hat sich bis in die frühe Studienzeit gezogen. Was ich jedoch immer dabei gespürt habe, war dieser Drang tief innen, etwas zu machen, und vor allem das Gefühl, das diese oder jene Frau in mir auslöste. Aber ich sah mich nicht dazu in der Lage. Ich war nicht muskulös, ich war schüchtern, ich war nicht dies, ich war nicht das. Und trotzdem fühlte ich mich zu Frauen hingezogen. In der Zeit habe ich nichts gemacht. Mein Ego hat mich davon abgehalten, ich hatte Glaubenssätze, die mir eine Realität präsentierten, in der ich unter diesen Bedingungen mit keiner Frau eine intimere Beziehung hätte eingehen können. Es ist vollkommen natürlich, sich zu einer Frau hingezogen zu fühlen, deswegen hatte ich dieses Gefühl, aber mein Ego hat mich eingeschränkt. Dieser Einschränkung bin ich mir irgendwann bewusst geworden und konnte mich von dieser illusionierten Realität distanzieren und mehr ich selbst sein.

Verstehst du, was ich damit sagen möchte? **Entfernst du alle Spannung, die dich einschränkt, kannst du der sein, der du wirklich bist.** Die Dominanz des Egos schränkt den natürlichen Entwicklungsprozess, von dem ich die ganze Zeit spreche, ein. Und genauso ist es auch mit unserem Körper: Lassen wir die Anspannung, die wir mit ihm in Verbindung bringen, los, können wir uns entfalten, wortwörtlich. **DER KERN DES BEWEGUNGSKONZEPTES, DASS ICH DIR SPÄTER VORSTELLEN MÖCHTE, IST VOM VORGANG HER AUCH EINE DISTANZIERUNG VON UNSEREM EGO, SODASS SICH UNSER KÖRPERLICHES SELBST ENTFALTEN KANN, ANGETRIEBEN VON DEN NATURPROZESSEN.** Aber, um damit zu beginnen, ist es wichtig, dass du dir deines Egos bewusst wirst bzw. dass dein von der Gesellschaft geformtes „Ich“ nur ein kleiner Teil deiner menschlichen Existenz darstellt und auch seinen Platz verdient.



„THE HERO’S JOURNEY“ – DIE REISE DES HELDEN

Auch unser Körper macht in unserem Leben eine Entwicklung durch, die wir als Menschen verstehen und hinterfragen wollen. **Jede Reise ins Unbekannte, das kann unser Körper sein, ist von einem Menschen in der Geschichte schon einmal erlebt worden.** Das nächste Kapitel zeigt dir einen tieferen Einblick in grundlegende Aspekte menschlicher Entwicklung. Deswegen kann natürlich auch hier unsere eigene körperliche Entwicklung Grundsätze finden. Diese wurden von Joseph Campbell aus allen Geschichten menschlicher Kultur herausgearbeitet, sodass wir davon für unsere eigene Lebensreise profitieren können:

Joseph Campbell war ein Professor für Mythologie, der in seinem Leben eine Faszination für Mythen aller Art und aus allen Kulturen entwickelt hat. In seinem Studium konnte er herausfinden, dass jede Kultur auf ihre Art besondere geistige Aspekte oder auch Gefühle oder Entwicklungsprozesse, die nicht in Worte gefasst werden konnten, in mythologischen Geschichten symbolhaft verarbeitet und so eine gewisse Universalität entwickelt hat. Er schreibt in seinem Buch „The Hero’s Journey“ zum Beispiel, dass die indianische Mythologie stark von der Natur geprägt war bzw. von einem Leben im Einklang mit der Natur. Europäische Mythologie ist geprägt vom Heldentum der Ritter.

ALL DIESE MYTHEN STELLEN IN IHREM TIEFEREN SINN EIN BEWUSST-SEIN DAR, DAS SICH IN ALLEN MYTHEN DER VERSCHIEDENSTEN KULTUREN WIEDERFINDET. Der deutsche Anthropologe Adolf Bastian bezeichnet diese tieferen Gedanken als Elementargedanken. An der Oberfläche zeigt sich der kulturelle Geist des jeweiligen Volkes zu einer bestimmten Zeit, den er Völkergedanke nennt. Campbell sieht in den alten Mythen einen ganz besonderen Wert. Sie sind seiner Ansicht

nach ein Instrument, um einen Bezug zu den tieferen Entwicklungsprozessen, die jeder Mensch von uns durchmacht, herzustellen. Ihnen liegt eine Symbolik zugrunde, mit der wir auf eine tiefere Ebene unseres Selbst gelangen können und so vielleicht über die Geschichte, die an der Oberfläche erzählt wird, in uns ein gewisser **Entwicklungsprozess entweder in eine neue Richtung gelenkt wird oder neu entsteht.**

Wir alle kennen die uns vertrauten deutschen Märchen. Geschichten von Drachen, Prinzen und Prinzessinnen, aber auch in der griechischen Mythologie die Götter, die in ihren Geschichten auf eine besondere Art einen Entwicklungsprozess darlegen. Nicht umsonst heißt es „Ein Bild sagt mehr als tausend Worte und eine Geschichte sagt mehr als tausend Bilder“. Sie lösen in uns ein gewisses Gefühl aus, das wir nicht wirklich in Worte fassen können und das sehr individuell ist. Campbell meint, dass Mythen uns unseren individuellen Stand unseres Entwicklungsprozesses auf der Welt oder in der Gesellschaft aufzeigen. Jetzt fragst du dich zu Recht, warum ich hier von Mythen rede. Joseph Campbell hat etwas sehr Interessantes herausgefunden, und zwar konnte er in allen Mythen aus den verschiedenen Kulturen ein und denselben tiefer liegenden Entwicklungsprozess des Helden in den Mythen erkennen. Mit anderen Worten: **JEDER HELD HAT IM GRUNDE IN DEN VERSCHIEDENEN GESCHICHTEN, DIE, OBERFLÄCHLICH BETRACHTET, VERSCHIEDENER NICHT SEIN KÖNNEN, DAS GLEICHE DURCHGEMACHT.** Und so hat Campbell einen Universallkreislauf erstellen können, dem diese Geschichten zu Grunde liegen.



Sinngemäß kommt er zu dem Schluss, dass jeder Held sich aus seiner Komfortzone, was ein Elternhaus oder ein Dorf oder eine Stadt sein kann, herausbegibt in ein Abenteuer mit Höhen und Tiefen, die in ihm für eine Transformation seiner Persönlichkeit sorgen, mit der er dann schließlich zurückkehrt. Ich nehme mal das Beispiel von Siegfried dem Drachentöter. Er zog aus, um Fafnir den Drachen zu töten und um den Schatz, den er bewacht hat, zu bekommen. Nachdem er ihn besiegt hatte, badete er in seinem Blut und wurde unverwundbar. Das ist im Grunde die Geschichte.

Wir können diese Geschichte eine einfache Geschichte sein lassen oder wir öffnen uns ihrer tieferen Symbolik. Laut Campbell steht der Drache, der bezwungen wird, in vielen Mythen für ein inneres Hindernis oder ein Problem, dem sich jeder Held irgendwann stellen muss. Dieses „Kämpfen“ symbolisiert den Entwicklungsprozess. Der

Held stellt sich seinem Problem und schafft es, diesen „Drachen zu besiegen“, und kann den Schatz mitnehmen. Der Schatz stellt hier nichts Materielles dar, sondern eine Transformation des eigenen Geistes.

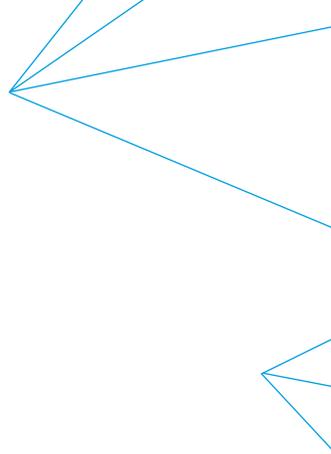
Diesem Drachen, dem sich Siegfried in der Geschichte stellt, stellen sich auch viele andere Helden in ganz anderen Mythen. **Und auch wir selbst sind der Held unserer eigenen Geschichte mit unseren eigenen Drachen und Schätzen.** Mir persönlich gibt dieses Verständnis, das Campbell in seinen Büchern darlegt, ein Gefühl von „Das, was ich durchmache, oder das, was ich denke, wurde schon von zahlreichen anderen Menschen oder Helden vor Tausenden von Jahren gedacht und sie waren siegreich in ihrer Entwicklung, sei sie nun körperlich oder geistig“. Diese Geschichten stehen metaphorisch für einen anscheinend universellen Entwicklungsprozess, von dem wir auch in unserer körperlichen Entwicklung profitieren können.

Denn im Grunde ist unser Körper auch ein Mythos, nämlich unser Mythos, den wir jeden Tag aufs Neue neu erfahren und mit dessen Hilfe wir einen Bezug zu der tieferen Ebene unseres Selbst herstellen können und so in uns Entwicklung passieren kann, wenn wir uns darauf einlassen. Denn wenn wir unser Ego diesbezüglich wieder öffnen lernen, können diese Geschichten wieder auf uns wirken und auch unser Körper kann als Mythos auf uns wirken. Du siehst also, dass es in der Menschheit zahlreiche Prozesse gegeben hat. Denn das ist Leben. Wir brauchen nicht unbedingt Studien oder Ähnliches, um einen sicheren Lebensweg zu bekommen, sondern eher das Vertrauen in den Prozess selbst. Joseph Campbell zeigt mit seinen Erkenntnissen, dass sich ein Prozess so oder so entwickelt. Unser Körper macht da keine Ausnahme, wir machen keine Ausnahme- und das ist auch gut so.

WENN DU AKZEPTIERST, DASS ENTWICKLUNG EINFACH PASSIERT UND DASS ES DIESE ENTWICKLUNGSPROZESSE SCHON IMMER GEGEBEN HAT, BRAUCHST DU KEINEM ZIEL MEHR HINTERHERJAGEN ODER DICH DARAUF FOKUSSIEREN, ODER GESCHWEIGE DENN, ES ANBETEN. EIN ZIEL IST EIN TEIL DES PROZESSES, ES IST EIN FESTER BESTANDTEIL. DU ERREICHST ES SOWIESO, SOLANGE DU DICH AUF DEINEM FÜR DICH RICHTIGEN PFAD BEFINDEST. DASS DIESER PFAD NICHT LINEAR IST, SIEHST DU, WENN DU AN CAMPBELLS KREISLAUF DENKST. SOMIT KANNST DU DICH GANZ UND GAR AUF DEINEN PERSÖNLICHEN PROZESS EINLASSEN UND EIN LEBEN IM HIER UND JETZT ETABLIEREN.

Ich weiß, das klingt so, als ob du keinen Halt haben würdest, als ob du ziellos wärst. Aber kam denn schon einmal alles so, wie du es dir in deinen Gedanken vorgestellt hast?

Erkenne den Prozess als deinen Verbündeten an.



DAS KONZEPT VOM **FREIEN BEWEGEN**

Nun möchte ich dir das Konzept vom freien Bewegen vorstellen, von dem du wahrscheinlich schon eine Ahnung aus den vorherigen Kapiteln hast. Beim freien Bewegen geht es darum, sich von unserem Ego zu distanzieren, das „weiß, wie sich unser Körper am besten bewegt“. Nein, weiß es nicht, denn unser Körper ist Teil eines höheren Naturprozesses, den wir schlicht nicht analytisch erkennen können, aber erfahren. Und darum geht es: den Körper wieder neu erfahren zu lernen.

Grundsätzlich ist das Konzept kein Konzept, sondern eher ein Geschehenlassen.

Unser Körper bzw. wir sind dazu gemacht worden, um hier auf der Erde zu leben. Unser Körper ist ein einziger sich spontan entwickelnder Lebensprozess und es geht darum, zu lernen, diesen Prozess wieder im Alltag geschehen zu lassen. Das heißt mit anderen Worten, jede Bewegung so entspannt wie möglich auszuführen. „Woher weiß ich denn, wie ich das mache?“. Gute Frage, aber eigentlich auch nicht, denn im Grunde kannst du es nicht wissen, sondern nur erfahren. Fühlt es sich gut an, geht es in die richtige Richtung. Wie können wir wieder auf eine Ebene des Bewegens gelangen, in der wir uns von unserem Ego distanzieren können und unseren Körper erfahrbar machen? Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf ihn. Das ist eine Praxis, die ich dir in diesem Kapitel näherbringen möchte. Man kann es Aufmerksamkeitspraxis nennen, wir nennen es „Unwinding“.

Beim Unwinding geht es darum, sich wieder mit seinem Körper zu vernetzen und den Prozess, dem er unterliegt, erfahren zu lernen, und zwar so frei wie möglich. Mit frei meine ich hier so wertfrei wie möglich, ohne diese Bewegungen, die dabei entstehen, zu bewerten, sondern sie einfach so, wie sie entstehen, passieren zu lassen. Hier geht es nicht um besondere Bewegungsabfolgen, die auf eine bestimmte Art stattzufinden haben, sondern um entspannte passierte Bewegung an sich. **Das Einzige, worauf du bewusst achten kannst, ist diese Bewegungen so entspannt wie möglich zu machen.**

Nehmen wir einmal Stehen als Beispiel. Stelle dich einmal so hin, wie du dich immer hinstellst. Und nun geht es darum, einfach nur zu beobachten und wahrzunehmen. Der erste Prozess, der somit beim Unwinding stattfindet, ist der, dass du dich selbst bzw. dein Stehen so wertfrei, wie es geht, annimmst. Du kannst wahrnehmen, wie du stehst, welchen Fuß du mehr belastest oder weniger. Jedoch geht es nur um die Beobachtung. Dein Geist rückt sozusagen in den Hintergrund, sodass der natürliche Bewegungsprozess seinen Lauf nehmen kann.

Stehen ist ein Prozess in sich und du wirst das im Laufe der Zeit von allein feststellen. Du wirst die Schwerkraft spüren und dass unser Körper ständig ausgleicht. Diese Praxis geht sehr tief nach innen und mit der Zeit wirst du bemerken, wie sich unser Körper anscheinend „selbst“ buchstäblich entfaltet und in die richtige Position bringt. Du wirst wahrscheinlich herausfinden, dass das keine bestimmte Technik zu sein scheint. Nein ist es nicht, denn technisches Denken oder ein „Wie“ würde ein „Ich weiß wie“ implizieren, welches nur aus dem Verstand kommen kann und nicht aus dem Prozess aus „Passierenlassen.“ Das Schwierigste und Gleichzeitig simpelste (nicht Leichteste) ist, sich vom Ego zu distanzieren. **DEIN EGO RÜCKT IN DEN HINTERGRUND UND DEIN GEIST NIMMT DIE ROLLE DES BEOBACHTERS EIN.** Es geht nicht darum, einzuschlafen oder Ähnliches, sondern um Aufmerksamkeit

durch Beobachten zu erzeugen. Die größte Wirkung erzielst du, indem du so langsam wie möglich übst. Denn dann regst du die Faszien zu einer Dehnung an und dein Gehirn kann die Bewegungen, die dabei entstehen, neu verschalten (gemäß Kapitel über Gehirn und Nervensystem). Zum Einen, weil du langsam und vor allem bewusst übst. Während des Übens laufen hochkomplexe Vorgänge im Gehirn ab und es kann durchaus sein, dass du nach einer Viertelstunde schon platt bist, obwohl du dich vielleicht gar nicht so viel bewegt hast. Unwinding ist ein Hilfsmittel, um deinen Körper wieder zu erfahren. Dabei nimmst du relativ schnell eine Art tiefenentspannten Zustand ein, ähnlich wie beim Meditieren.

Das Konzept dahinter ist im Grunde gar kein Konzept und dann aber doch wieder und du kannst es auf jede noch so kleine Bewegung anwenden. Du wirst merken, dass in einer simplen Bewegung wie zum Beispiel dem Armanheben so viel mehr steckt, als nur den Arm zu heben. Dein Arm hängt an deinem Körper und er initiiert die Bewegung. Darüber hinaus wirst du merken, wie sich dein Körper bei jeder kleinen Veränderung neu organisiert. Je weiter du zum Beispiel den Arm nach vorne bewegst, desto mehr wirkt die Schwerkraft, die du dann immer mehr spüren kannst. Du wirst beobachten, dass sich dein ganzer Körper bewegen wird und langsam zu leben beginnt, und du bist live dabei und ich kann dir aus eigener Erfahrung sagen, **es ist ein tolles Gefühl**.

Je öfter du das Unwinding übst, desto mehr kannst du von deinem Körper lernen. **DU LERNST BEISPIELSWEISE SELBSTBEWUSSTSEIN UND SELBSTVERTRAUEN**. Du wirst dir deines Körpers bewusst, deiner Bewegungen, aber du gewinnst auch an Vertrauen, eben weil du so langsam übst und immer mehr neue Bewegungen für dich entdecken wirst und die bereits bekannten verfeinerst, traust du dir mehr zu. Wenn du mich fragen würdest, „Sebastian, wie genau geht das Unwinding denn jetzt?“, dann würde ich dir antworten, „Fühlen, nicht Denken“. Nein, ich würde es dir schon ein bisschen deutlicher

erklären, aber *im Grunde ist es nichts weiter als ein Fühlen und ein Beobachten.*

Im Taoismus wird immer wieder die Metapher des Wassers als Hilfestellung genommen. Wasser fließt einfach. Es macht es einfach. Daran können wir uns ein Beispiel nehmen. In der Kampfkunst, die ich hobbymäßig betreibe, gibt es eine Partnerübung, die dem Unwinding sehr ähnlich ist. Es geht darum, auf die Impulse des Gegners, was im Kampfkunstkontext ein Schlag sein kann, reagieren zu lernen. Dabei entsteht auch ein Prozess, in dem wir das Gefühl, das dieser Impuls auf uns auslöst, erfahren und dann darauf reagieren. Oft erklärt uns unser Coach dann, wie wir was machen müssen und oft war mir dabei nicht ganz klar, was er letzten Endes meinte. Heute weiß ich, dass ich mich auf einer Verstandesebene diesem Thema genähert habe. Ich war in der Lage, mit den Verstandesressourcen zu verstehen, allerdings hat mich das dann in der Anwendung nicht wirklich weitergebracht.

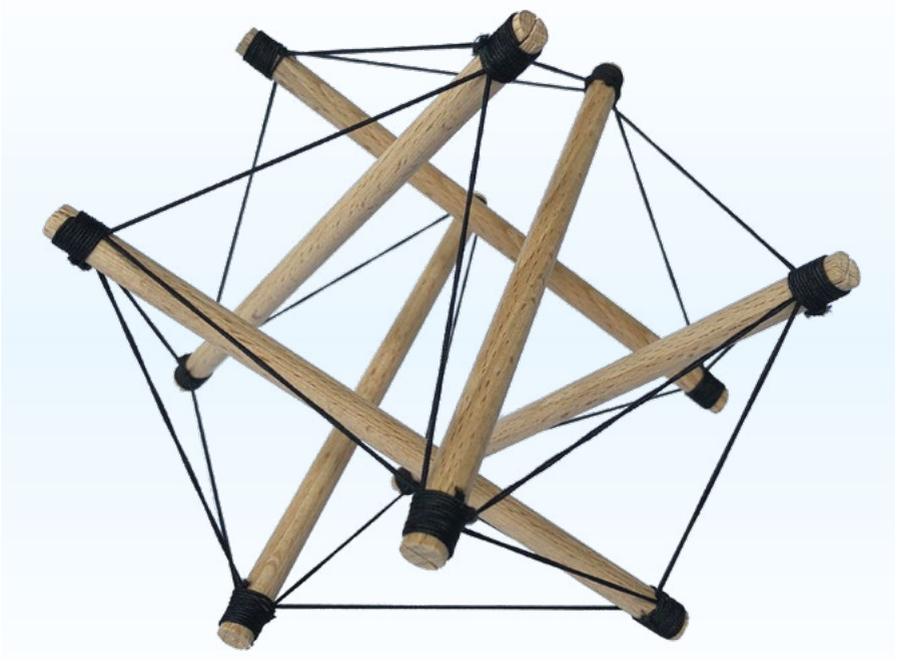
Heute weiß ich, dass sich dieser Lernprozess nicht auf der Verstandesebene abspielt, sondern auf der Gefühlsebene. Dass gerade der Verstand die Grenze darstellt und der Drang, diesen Prozess dahinter verstehen zu *WOLLEN*, dafür sorgt, dass ich es nicht verstehe. Es ist in Ordnung, etwas nicht zu verstehen. Es einfach zu beobachten und sich das Gefühl des Prozesses zu vergegenwärtigen, sorgt für einen Lernprozess, der sich automatisch einstellt. Mit anderen Worten: *Vertraue deiner inneren Aufmerksamkeit und löse dich von der Absicht, zu wollen und du wirst das lernen, was du willst.* In der Unwindingpraxis ist es dasselbe. Mit der Zeit wirst du dich immer intensiver beobachten können und dir das in deinem Alltag zunutze machen. Denn im Alltag, der ja schließlich noch immer seine gewohnten und teilweise stressigen Züge an sich hat, wirst du viel eher Veränderungen an deinem Körper feststellen und in der Lage sein, bewusst aus dem Szenario „Stress im Alltag“ auszusteigen und die Verbindung

zwischen Körper und Geist wiederherzustellen. Darüber hinaus wird die Bewegung im Alltag entspannter.

Sich frei zu bewegen ist, wie Wasser zu sein und einfach an Hindernissen, die dein Alltag mit sich bringt, vorbeizufließen. Der Freiheit im Bewegen liegt meiner Ansicht nach auch das Annehmen von immer wiederkehrenden Hindernissen wie zum Beispiel alltäglichen Verspannungen, die durchaus auftreten können, zugrunde. Der Unterschied liegt dann jedoch darin, dass diese Freiheit, die im Körper erlangt wird, es einem einfacher macht, solche Verspannungen entweder im Keim zu ersticken oder schnell aufzulösen.

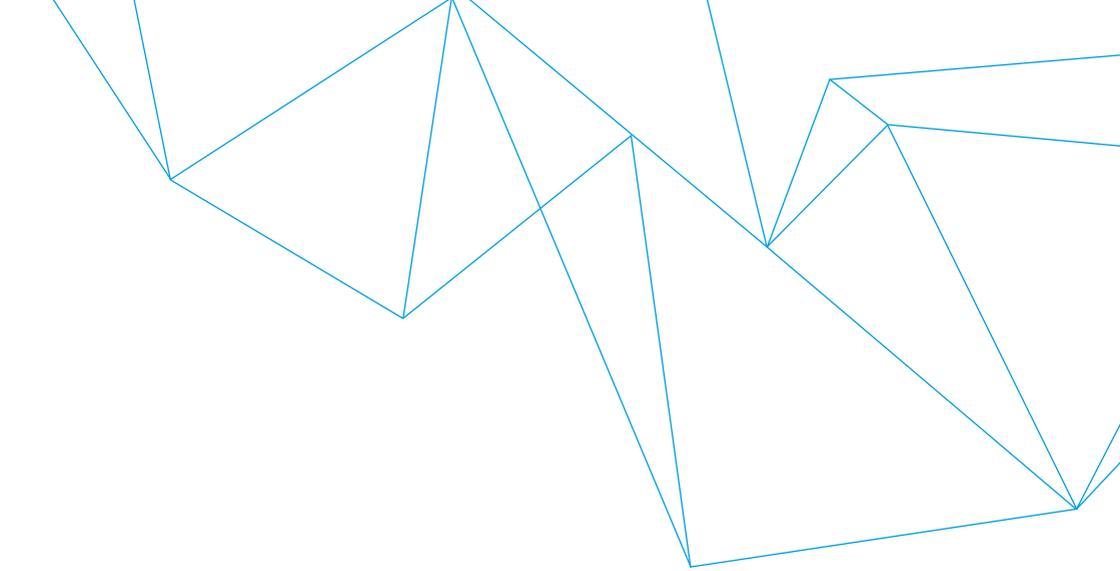
Man könnte auch die Worte „Konzept vom freien Bewegen“ durch „der Prozess vom freien Bewegen“ ersetzen: Bewegen so entspannt wie möglich und so leicht wie möglich. Mithilfe des Erklärungsmodells der Faszien können wir sagen, dass ein freies, abwechslungsreiches Bewegen „in alle Himmelsrichtungen“ den Faszien im Alltag genau die nötige Entfaltung bzw. den Raum ermöglicht, in dem unser Bewegungsapparat zu seiner Prozessentfaltung gelangen kann. Wie schon in den vorherigen Kapiteln gesagt: Auch Faszien sind im Grunde ein handfester Rahmen, unter dem sich ein körperlicher Prozess entfaltet. Je offener wir diesen Rahmen halten durch abwechslungsreiches Bewegen, desto eher öffnen sich andere Rahmen, die direkt oder indirekt von unserem Faszienetz mitbestimmt werden. Ein Beispiel können hier die Gefühle sein, die wir ihrerseits auch wieder umrahmen, das heißt den einen mehr Raum lassen und den anderen weniger. Und so weiter. *BIS WIR JEDEN EINZELNEN RAHMEN, DER IN IRGEND EINER WEISE MIT EINEM ANDEREN RAHMEN GEKOPPELT IST, LANGSAM AUFLÖSEN UND IM GRUNDE NUR NOCH PROZESS STATTFINDET UND WIR VIELLEICHT ZU DEM VORGEDRONGEN SIND, WAS WIR IN EINEM TIEFEREN SINN VIELLEICHT ALS UNSER ECHTES SELBST ODER DIE VOLLKOMMENE MENSCHLICHE EXISTENZ BEZEICHNEN.*

Wie gefällt dir die Vorstellung, dass wir in jeder Hinsicht ein einziges menschliches Tensegrity-Modell sind? Was ist, wenn das, was ich dir anhand des Tensegrity-Modells mit Bezug auf unseren Bewegungsapparat erklärt habe, für unser ganzes Menschsein zutrifft? Lass es mich so ausdrücken.



Stelle dir nun noch einmal das „Tensegrity-Modell Holz“ aus dem Kapitel über Tensegrity vor. Aber jetzt ist unser Bewegungsapparat nur ein Teil des Modells, etwa ein Gummiband, und ein anderes Gummiband ist das ganze System unserer Gefühle und wiederum ein Holzstück ist ein anderer Aspekt von uns. Bezogen auf Faszien und Bewegungen, kann nun dieses Gummiband als verkürzt gesehen werden und somit ist gewissermaßen unser „Tensegrity Modell Mensch“ in seiner Form verschoben. Zoomen wir nun in dieses Gummiband „Bewegungsapparat und Körper“, finden wir eben jenes Modell wieder, um das es in den vorherigen Kapiteln ging.

Das heißt im übertragenden Sinn: Um das übergeordnete Gummiband zu lösen, damit das übergeordnete Tensegrity Modell wieder seine natürliche Form annehmen kann, können wir mithilfe der Faszien und der Konzepte dazu an diesem Gummiband arbeiten bzw. den inneren Rahmen dafür auflösen, sodass die Spannung dieses übergeordneten Gummis sich auflöst in natürliche Spannung. ***Zweifellos hat dieses Gummiband eine direkte Auswirkung auf die anderen Gummibänder und Holzstücke, die sich ihrerseits ebenfalls entspannen.***



FASZIENTHERAPIE

- oder ein Weg, um auf das Modell zu wirken

Du merkst bestimmt schon, was ich dir jetzt sagen werde. Wenn wir bei unserem übergeordneten Tensegrity-Modell bleiben, können wir die Arbeit mit den Faszien als einen Weg ansehen, um an diesem einen bestimmten übergeordneten Gummiband zu arbeiten. Öffnen wir den Rahmen der Faszien, öffnet sich unser komplettes Modell und kann seine natürliche Form einnehmen. Und genau dem widmet sich ein Faszientherapeut wie ich. Er widmet sich diesem einen Gummiband und öffnet den Faszien Rahmen, sodass hier der natürliche Prozess der Entfaltung seinen Lauf nehmen kann. Er wirkt dabei nicht aktiv auf den Prozess ein, sondern verhilft dem Faszienetz zu mehr „Platz“.

Wir sind sozusagen „**Rahmenöffner**“, „**Menschenentfalter**“, „**Prozessentfalter**“ oder **Persönlichkeitsunterstützer**. Den Menschen metaphorisch als ein Tensegrity-Modell zu sehen, lässt mich ein bisschen schmunzeln, weil es auf der einen Seite so simpel ist, fast schon zu simpel, aber auf der anderen Seite verhilft mir gerade diese Einfachheit dazu, tiefer zu sehen. Die Faszien sind und bleiben immer ein Erklärungsmodell für den Mythos Körper. Der Faszientherapeut, wenn er sein Handwerk versteht, sollte nur ein „Öffner“ sein: Ein Rahmenöffner und einer, der den „Faszientherapeuten“ in seinen Klienten weckt.

Strukturell orientierte Faszientherapie ist meiner Ansicht nach eine Therapie, die im Grunde einen Zugang zu unserem übergeordneten Tensegrity-Modell bekommen und an diesem arbeiten kann. Das, was diese Faszientherapie dann behandelt, ist die Körperstruktur als Manifestation des Prozesses, der im Rahmen der Faszienbeschaffenheit

zur Entfaltung kommen kann und der sich nach außen hin in der Körperstruktur widerspiegelt. Das ist auch der Grund, warum zum Beispiel die Methode Equilibrium State, die ich gelernt habe, mit jedem Klienten auf die gleiche Art arbeitet. Wir dürfen nicht vergessen, dass wir es sind, die immer noch ihr eigenes Leben leben in dem Rahmen, den wir ihm zur Verfügung stellen. Ich als Faszientherapeut unterstütze dich in deinem Prozess und ver helfe dir zu mehr Prozess. Der Zugang dazu ist einfach der Bewegungsapparat und speziell sind es die Faszien. Ein Psychotherapeut benutzt einen anderen Zugang. Im symbolischen Sinn widmet sich der Psychotherapeut dem Gummiband „Psyche“, das womöglich unter Spannung steht und dein „Tensegrity-Modell Mensch“ verschiebt. Von Joseph Campbell (Heldenreise) können wir jetzt auch all diese Verschiebungen als Teil einer Reise interpretieren, die es zu bewältigen gilt in dem schönsten Mythos, den es gibt, nämlich unserem eigenen Leben. *DU SIEHST, AM ENDE FÜGT SICH ALLES ZUSAMMEN UND WAS BLEIBT, IST DER EINE LEBENSPROZESS, AUS DEM ALLES ENTSTEHT UND DEM WIR UNS ÜBER DIE FASZIEN UND UNSER BEWEGEN NÄHERN KÖNNEN.*

ÜBER DEN AUTOR:

Geboren 1991 im schönen Salzburg, verschlug es Sebastian Nowak 2003 in das Umfeld der fast ebenso schönen Stadt Köln, wo er sein Abitur machte. Bereits in jungen Jahren diagnostizierte man ein ernstes Rückenleiden bei ihm und riet zur Operation. *TROTZ SEINES JUNGEN ALTERS BEREITS MIT EINEM EIGENEN WILLEN GESEGNET, BESCHLOSS ER, SICH NACH ALTERNATIVEN WEGEN UMZUSCHAUEN, DIE ER AUCH FAND UND DIE IHM EINE OPERATION ERSPARTEN.*

Dieser erste Kontakt mit dem Thema Faszien, funktionalem Bewegen und Körperstruktur sollte ihn von da an nicht mehr loslassen. Als begeisterter Kampfkünstler, der nun wieder seinem Hobby in vollen Zügen nachgehen konnte, hatte das Thema „Bewegen“ natürlich eine noch größere Anziehungskraft auf ihn.

Nach einem kurzen Versuch, all das hinter sich zu lassen und mit dem Studium der Ingenieurwissenschaften in ein bürgerliches Leben abzutauchen, entschied sich Nowak jedoch dafür, einen Beruf zu ergreifen, bei dem er *mit und an Menschen arbeiten kann und einen direkten positiven Einfluss auf das Leben anderer Menschen hat*. Der erste Schritt dazu war der Beginn einer Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger an der Uniklinik Düsseldorf. Da er die Potenziale der Faszientherapie am eigenen Leibe erlebt hatte, war für ihn jedoch von Beginn an klar, dass er diese Art der Arbeit mit Klienten unbedingt erlernen wollte. Die von Dirk Beckmann begründete Equilibrium State(ES)-Methode war dabei von vornherein sein erklärtes Ziel.

2014 begann Sebastian Nowak daher als bis dato jüngster Teilnehmer seine Ausbildung zum ES Practitioner und ES Master Practitioner. Heute arbeitet er mit Klienten im Großraum Köln.



„Du kannst mir helfen, dieses Buch zu verbreiten, indem du es auf deinen sozialen Medien teilst und verlinkst. Unter dem Hashtag **#buchfaszinierendefaszien** kannst du Bilder mit dem Buch und deiner Story dazu posten oder mir persönlich gerne als Feedback zukommen lassen. Ich würde mich darüber riesig freuen!“



www.koeln-faszien.de



[@ESFaszientherapieKoeln](https://www.facebook.com/ESFaszientherapieKoeln)



[equilibriumstate-nowak](https://www.youtube.com/equilibriumstate-nowak)



[esfaszientherapiekoeln](https://www.instagram.com/esfaszientherapiekoeln)

Urheberrechts – Bildnachweis

Bildquelle: <http://de.fotolia.com/>

S.27 © 169169

S.40 © inarik

S.48 © undrey

S.56 © imipolex

S.57 © Glebstock

S.58 © Sebastian Kaulitzki

S.59 links © Ralf Geithe

S.59 rechts © vonuk

S.63 © hiro

S.66 © AlienCat

S.67 links © Sebastian Kaulitzki

S.67 rechts © unpict

S.68 © Sebastian Kaulitzki

S.69 © Photocreo Bednarek

S.70 © Sebastian Kaulitzki

S.71 © Sebastian Kaulitzki

S.75 © Sebastian Kaulitzki

S.76 © Sebastian Kaulitzki

S.78 © Sebastian Kaulitzki

S.79 links © studiolo

S.79 rechts © narstudio

S.80 links © vectorus

S.80 rechts © high_resolution

S.81 rechts © Sebastian Kaulitzki

S.83 © Sebastian Kaulitzki

S.89 © eveleen007

S.90 © undrey

S.94 links © Naeblys

S.94 rechts © Sebastian Kaulitzki

S.96 © Sebastian Kaulitzki

S.98 © Tapilipa

S.99 © Sebastian Kaulitzki

S.100 © ZoomTeam

S.102 © Sebastian Kaulitzki

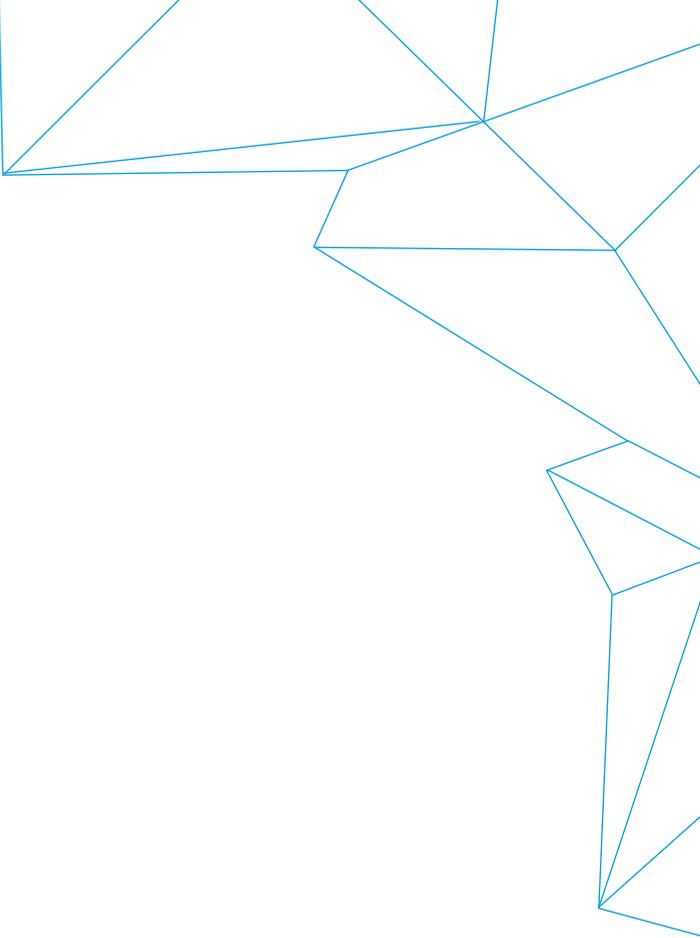
S.103 © undrey

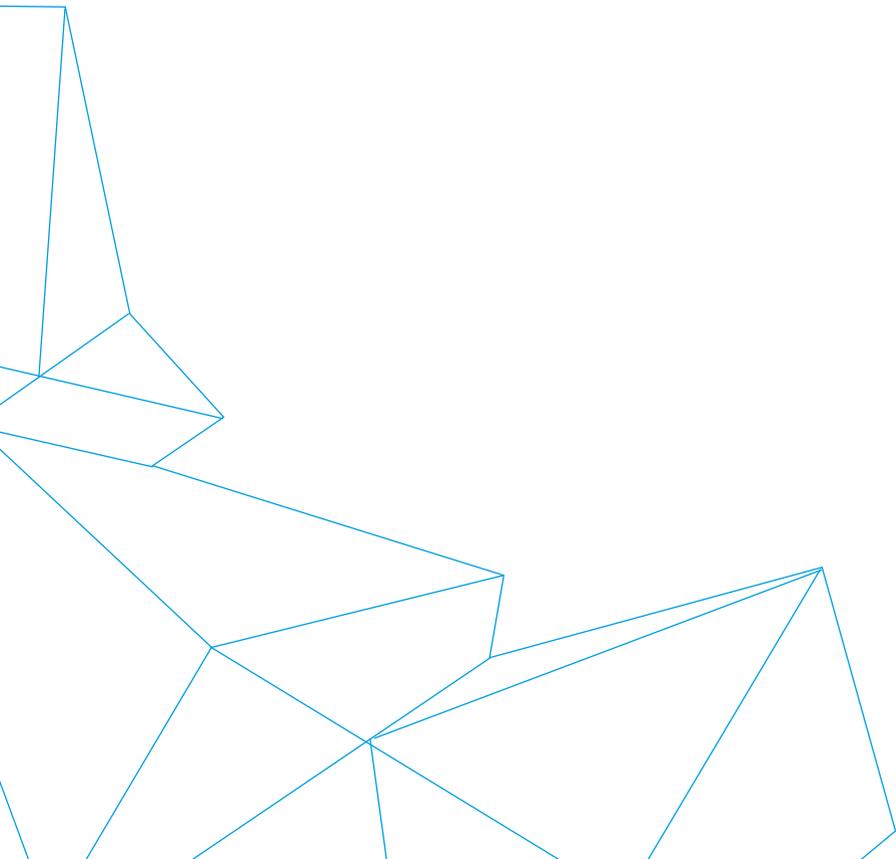
S.106 © Sergej Furtaev

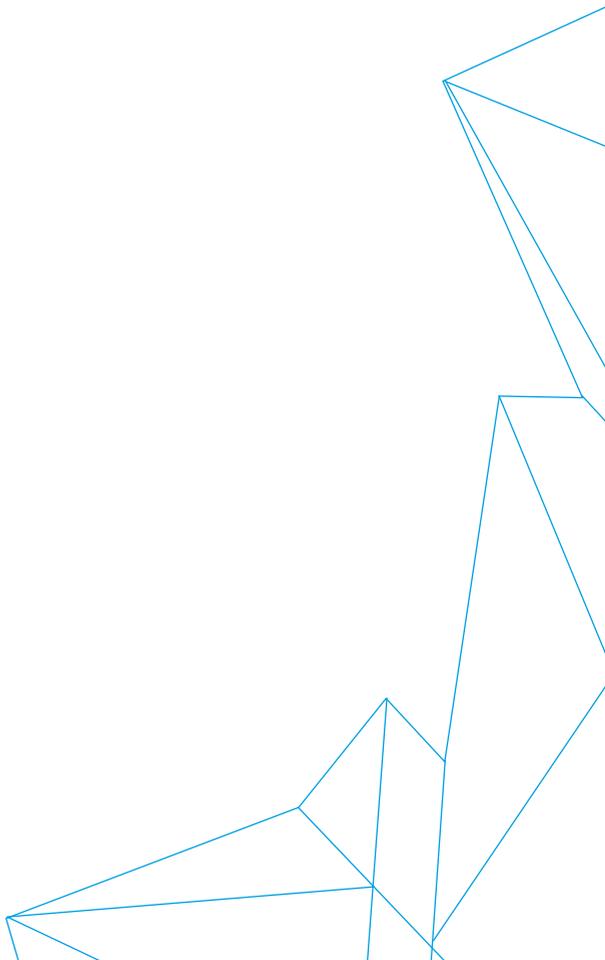
S.109 © eveleen007

S.117 © pict rider

S.128 © lizavetas







FASZINIERENDE FASZIEN – NATÜRLICHES BEWEGEN

Warum ein Affe nicht zum ‚Physio‘ muss

Faszien sind das aktuelle Thema auf dem Gesundheits- und Fitnessmarkt. Faszientraining, Black Roll und Faszienfitness sind in aller Munde. Faszientherapeut Sebastian Nowak erklärt, was wirklich hinter dem Thema Faszien steckt.

Was unterscheidet uns Menschen, die wir mit Bewegungskonzepten, Personal Trainings und Therapeuten nach Lösungen für unsere körperlichen und geistigen Probleme suchen, von den Tieren, die sich ebenfalls in genau derselben Umgebung aufhalten und genau denselben dynamischen Erdbedingungen wie zum Beispiel der Schwerkraft unterliegen? Warum ist ein Affe auf all diese Lösungsangebote garantiert nicht angewiesen? Wie hält er sich frei von Bewegungseinschränkungen und Rückenschmerzen?

Sebastian Nowak zeigt in diesem Buch, wie das Modell der Faszien dazu beitragen kann, ebendiese Fragen zu erklären und wie es uns helfen kann, wieder zu einem körperlichen Bewusstsein zurückzufinden, welches jedem von uns innewohnt. Werden Sie frei von unnötigen Verspannungen und stattdessen aufrecht, präsent und leistungsfähig. Gelingen Sie mit Sebastian Nowak zu einem körperlichen Verständnis, in dem die Ursache Ihrer Verspannungen und Ihrer Körperhaltung geklärt ist und Sie nicht mehr in dem Glauben leben, das Alter sei für alles verantwortlich oder jeder müsse einfach mit seiner Situation leben. Erlangen Sie dadurch wieder Handlungsspielraum über Ihre eigene körperliche Entwicklung, deren Dynamik tiefer geht als Ihnen vielleicht bewusst ist.



9 783748 139355