



# FASZIEN

Unser größtes  
emotionales  
und sensorisches  
Organ

Wie eine Datenautobahn ziehen sie sich durch unseren Körper. Sie steuern Wohlgefühl und Schmerz. Sie lassen uns unseren Körper fühlen – innen wie außen. Kein Wunder, da Faszien auf mehr Sinneszellen zurückgreifen können als unsere Haut. Faszien als Sinnesorgan, als unser sechster Sinn? Weil sie zudem eng mit unserem vegetativen Nervensystem in Verbindung stehen, geht Robert Schleip – einer der bekanntesten Faszienforscher – noch einen Schritt weiter: Für ihn sind Faszien ein emotionales Organ.



**T**herapeuten, die praktisch am Menschen arbeiten, wussten es schon immer: Zwischen Faszien, Gefühlen und unserem Inneren besteht ein Zusammenhang. Die feinen Schichten aus Bindegewebe haben einen großen Einfluss auf uns: Sind sie verspannt und verhärtet, umschließen sie unseren Körper und unsere Psyche wie Gefängnismauern. Lockern und lösen wir sie hingegen, tritt ein wunderbarer Effekt ein: Nicht nur unserem Körper geht es besser, sondern auch unserer Seele. Das dreidimensionale Ganzkörpernetzwerk der Faszien hat große Auswirkungen auf unser mentales Wohlbefinden und umgekehrt.

### DAS STECKT UNS IN DEN KNOCHEN

Blockaden, negative Denkmuster, Ängste, Traumata – hat die Seele zu viel Stress abbekommen, leitet sie den übermäßigen Druck

an unseren Körper weiter, ist Faszientherapeut *Daniel Otmar* überzeugt: „Das, was wir emotional nicht ertragen können, geht in den Körper über.“ Und: „Das ist etwa so, wie zu viel zu essen – da bleibt ja auch etwas am Körper hängen.“ Das Sprichwort „Das steckt mir noch in den Knochen“ beschreibt unser Körpergedächtnis ebenfalls gut. Jeder kennt das: Wir gehen zigmal problemlos die Treppe hinunter, dann stolpern wir einmal – und sind beim nächsten Mal verunsichert. Gedanken, Gefühle und Körper bilden eine untrennbare Einheit.

Vor allem Unfälle, Verletzungen oder chirurgische Eingriffe sind für den Körper etwas Traumatisches. Denn, so *Otmar*: „Seine Strukturen wurden verletzt.“ All das findet seine Entsprechung auch im Gehirn und ist etwa in einer MRT-Aufnahme des Kopfes als dunkler Fleck zu erkennen. Zu schlecht verheilten OP-Narben verliert der Körper regelrecht den Kontakt, weil Gewebe, Faszien und damit

auch Nerven durchtrennt wurden. Deshalb sei eine fasziale Narben-Entstörung für viele Patienten so etwas wie eine Art Re-Integration (Wiedereingliederung) eines lange vermissten Körperteils, erklärt *Otmar*. Das führe bei der Behandlung öfter zu Tränen der Rührung oder auch der Erleichterung.

### BEWEGUNG BAUT STRESS AB

*Daniel Otmar* kann sich aber auch an Wutausbrüche, Traurigkeit oder völlige Gelöstheit bei seiner Arbeit an den Faszien erinnern. Oft erscheine dem Behandelten die eigene mentale Welt hinterher positiver als davor. Andere bauen während der Behandlung mittels Zittern der Muskeln ihre Anspannungen ab. „Durch Bewegung lässt sich Stress immer noch am besten abbauen.“ So sei das auch von der Natur vorgesehen. „Deshalb zittern wir nach einer brenzligen Situation ja auch.“ *Otmar* weiter: „Das Stressproblem heutzutage

haben wir aus einem simplen Grund: Wir bewegen uns zu wenig.“ Dauerstress plus Bewegungsmangel – und das Dilemma ist vorprogrammiert. Genau aus diesem Grund ist *Otmar* selbst auf die Faszientherapie aufmerksam geworden. Als junger Mann habe er sich durch Perfektionismus und Einzelkämpferverhalten selbst so unter Stress gesetzt, dass er sich in seinem verhärteten Faszienkostüm nur mehr unter extremen Schmerzen bewegen konnte. Ihm war klar, dass es so nicht weitergehen konnte. „Man ist ganz sicher nicht man selbst, solange man verklebte Faszien und damit Schmerzen hat.“

### FASZIENLINIEN ENTSPRECHEN DEN MERIDIANEN

Shiatsu- und Faszientherapeut *Markus Miersbe* hat ähnliche Erfahrungen gemacht. Mit seinem Konzept aus Shiatsu (japanischer Heilmassage), Yoga-Übungen und einer ma-

## Die wundersame Welt der Faszien



Faszien zählen zum Bindegewebe des Körpers und verleihen ihm seine Form. Es gibt oberflächliche und tiefe Faszien und solche, die die inneren Organe einbetten. Faszien sorgen für eine reibungslose Bewegung, für Halt sowie für innere Balance. Durch sie fühlen wir unseren Körper von innen wie von außen und können uns in der Welt orientieren. Selbst wenn wir die Augen geschlossenen haben, wissen wir genau, ob wir gerade stehen oder liegen und wo sich unser großer Zeh befindet. Ohne das fasziale Bindegewebsnetzwerk („Matrix“) würden wir einfach zusammenfallen. Durch dessen dreidimensionale Vernetzung setzen sich allerdings auch Spannungen durch das gesamte Netzwerk fort. Deswegen kann es sein, dass etwa Kopfschmerzen von einer blockierten Wade herrühren.

Rund 12 kg bringen unsere Faszien gemeinsam auf die Waage – denn sie benötigen viel Wasser, damit alles „flutscht“ und gleitet. Sie selbst sind ebenso stabil wie beweglich. Zwischen 0,1 bis 3 mm sind sie dick und bestehen aus Fasern (Kollagen- und Elastinfasern) sowie einer flüssigen Grundsubstanz (wässriges Gel, Zucker-Eiweiß-Verbindungen mit Hyaluronsäure) samt den sogenannten Fibroblasten, die je nach Belastung oder Nicht-Belastung Kollagenfasern auf- oder abbauen. Neben Bewegungsimpulsen reagieren Faszien auch auf Schwingungen, Emotionen, Gefühle, Sinneseindrücke und Gedanken. So können etwa durch Stress Fibroblasten hyperaktiv werden und zu viele Kollagenfasern produzieren – dann zieht es das Faszienkostüm wie einen zu heiß gewaschenen Pullover zusammen. Das kann sehr schmerzhaft sein, weil die zahlreichen Nerven dadurch eingeklemmt werden.

nuellen Faszienbehandlung namens *Shifayo* bekommt er viele chronische Schmerzen im Bewegungsapparat gut in den Griff. „Wir Therapeuten geben den Anstoß zu einer Wandlung – die Heilung macht der jeweilige Mensch dann selbst.“ Viele Klienten berichteten ihm, dass sie nach der Behandlung plötzlich auch mit schwierigen Lebensthemen viel besser umgehen könnten als zuvor. Grob lassen sich laut *Miersbe* einzelne Körperregionen bestimmten Problemen zuordnen. So stehe die Schulter beispielsweise für „Verantwortung tragen“, der Solarplexus für Herz- und Liebsthemen und der untere Rücken für Sexualität. „Außerdem entsprechen die Zuglinien der Faszien den Meridianen.“ Meridiane gelten in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Energiebahnen, auf welche die Akupunkturnadeln gesetzt werden. Für *Miersbe* sind Faszien von daher eine interessante Schnittstelle: „Mit den zahlreichen Nervenendigungen kommunizieren Faszien mit dem Hirn und umgekehrt.“

## DAS WICHTIGSTE SINNESORGAN FÜR DEN HOMO SAPIENS

*Robert Schleip*, Leiter des Faszienforschungsprojekts der *Technischen Universität München* und der *Universität Ulm*, geht noch einen Schritt weiter: „Faszien sind für den Homo sapiens wahrscheinlich das wichtigste Sinnesorgan.“ Schon seit rund 20 Jahren erforscht der Humanbiologe, Psychologe und Manualtherapeut das fasziale Bindegewebsnetzwerk des Menschen. Und er ist immer noch fasziniert: „Faszien sind ein sensorisches und ein emotionales Organ!“ Dazu laufen gerade seine neuesten Forschungen. Lange vermutete man, dass die vielen sensorischen Nervenenden im Faszienewebe für die Wahrnehmung des Körpers zuständig seien. Erste Schätzungen beliefen sich auf 100 Millionen Nervenendigungen bzw. Sinneszellen im körperweiten Faszienetz – rechnet man aber Organumhüllungen, Kapseln, Bänder usw. dem Faszienewebe hinzu, kommt man auf satte 250 Millionen Nervenenden. Deshalb ist sich

*Schleip* auch sicher, dass hinter den Faszien mehr stecken muss als lediglich die bislang angenommene räumliche Körperwahrnehmung. Ihm zufolge sind rund 40 % der Nerven in den Faszien dem Sympathikus-Nerv zuzurechnen. Der Sympathikus-Nerv oder Aktivitätsnerv gehört zum autonomen (vegeta-

„Faszien sind ein sensorisches  
und ein emotionales Organ!“

Dazu laufen gerade neue  
Forschungen.

tiven) Nervensystem – ebenso wie sein Gegenspieler, der Parasympathikus. Das bedeutet, dass auch unser autonomes Nervensystem mit den Faszien verbunden ist und damit unsere fasziale Spannung oder Entspannung über Emotionen beeinflusst werden kann. Umgekehrt gilt als wissenschaftlich erwiesen, dass z. B. osteopathische Behandlungen das körpereigene Endocannabinoid-System stimulieren. Der Körper beginnt dann, körpereigenes CBD (wie das aus Hanf gewonnene) zu produzieren. D. h., sanfter osteopathischer Druck auf



Das regelmäßige sanfte Training mit der Faszienrolle hält unsere Faszien schön geschmeidig

den Körper wirkt beruhigend und lässt uns obendrein Glückshormone produzieren.

## SCHMERZEN DURCH STEIFE FASZIEN

Zudem erforscht *Schleip* gerade, auf welche Weise Faszien als potenzieller Schmerzgenerator fungieren. Wissenschaftlich nachweisbar etwa ist eine Wechselwirkung zwischen autonomem Nervensystem und Fasziensteifigkeit. *Schleip*: „Eine chronische Sympathikus-Erregung kann zu einer Versteifung der Faszien führen und damit zu einer Veränderung der Sensorik, was großflächige Schmerzen, beispielsweise am Rücken, zur Folge haben kann.“ Faszien können sich selbst zwar nicht fortbewegen, aber sie können sich zusammenziehen – nicht schnell, aber langsam. Über Wochen, Monate und Jahre kommt es



so zu einer zunehmenden Verdichtung des Bindegewebes: „Es verklebt, versteift und ruft so zahlreiche Beschwerden hervor.“ Und weil Faszien zudem unsere inneren Organe umhüllen, können diese durch verhärtete Faszien eingeklemmt und damit in ihrer Funktionsweise gehemmt werden (siehe Interview). Mit Faszientherapie, Faszien-Selbstmassagen,

## Fallbeispiele aus der Praxis



### • Fall aus der Praxis von Markus Miersbe

Ein 30-jähriger Patient litt seit einem halben Jahr unter einer golfballgroßen Verdickung am Trapezmuskel mit unerträglichen Schmerzen, sodass er sich kaum mehr konzentrieren konnte. Diese massive Blockade verursachte zudem enorme Probleme am Schulterdach. Es stellte sich heraus, dass der Patient Konflikte mit seinem Bruder und seinem Vater hatte, die ihm emotional schwer zu schaffen machten. Er war der Meinung, dass sein Vater den Bruder bevorzuge und er weniger Anerkennung von seinem Vater bekäme. Das sei schon immer so gewesen. Aktuell wurde er erneut damit konfrontiert, da er, sein Vater und sein Bruder beruflich miteinander in Berührung kamen. Nach der Behandlung der stark verklebten Faszie gelang es ihm, zu Bruder und Vater emotional wieder auf Distanz zu gehen und weniger in die Muster seiner Kindheit zurückzufallen.

### • Fall aus der Praxis von Daniel Otmar

Bei der Behandlung des Beckenbodens einer 60-jährigen Patientin breitete sich auch für den Behandler fühlbar Traurigkeit aus, die Patientin musste weinen. Hinterher erzählte sie, dass vor ihrem inneren Auge plötzlich Bilder von ihrer Hochzeit aufkamen: Sie stand am Traualtar, jung, schwer verunsichert, und blickte in die Augen eines ihr weitgehend fremden Mannes. Es war damals eine überstürzt eingefädelte Vernunfthochzeit gewesen, da sie ungewollt schwanger geworden war. Durch die heutige Berührung an dieser intimen Stelle konnte sie sich wieder erinnern – an ein Gefühl, das sie tief in sich vergraben hatte. Das tat weh, aber sie konnte die Situation aus ihrem frühen Leben anders bewerten und offener damit umgehen. Zudem entschloss sie sich, eine Psychotherapie zu beginnen.

der richtigen Bewegung (z. B. Faszien-Yoga, Faszienfitness wie Hüpfen, Federn, Dehnen), Osteopathie (löst die inneren faszialen Strukturen), einer eiweiß- und vitaminreichen Ernährung samt einer ausreichenden Versorgung mit Wasser lassen sich die Fasern jedoch wieder geschmeidig machen, sodass alle Zellen und Gewebe wieder optimal mit Nährstoffen versorgt werden können.

Die lange von der Medizin und Forschung vernachlässigten Faszien sind mittlerweile – auch dank *Robert Schleip* – in aller Munde. Sie führen uns einmal mehr vor Augen, dass Körper und Psyche nicht zu trennen sind. Oder wie es *Andrew Still*, der Begründer der Osteopathie, 1899 formulierte: „Wenn man mit den Faszien arbeitet, behandelt man sozusagen die Zweigstellen des Gehirns; und nach den allgemeinen Geschäftsregeln haben die Zweigstellen gewöhnlich die gleichen Eigenschaften wie die Zentrale. Also, warum sollte man die Faszien nicht mit dem gleichen Respekt behandeln wie das Gehirn selbst?“

Claudia Scheiderer

#### Über die Autorin

Claudia Scheiderer ist Redakteurin und Yogalehrerin. Sie arbeitet u. a. als freie Journalistin für Gesundheitsthemen.

#### ► Literatur

- Roland Gautschi: *Triggerpunkte & Faszien: Schmerzen selbst behandeln: Hintergründe verstehen – Ursachen erkennen – Schmerzen lindern*. Trias Verlag, 2022.
- Robert Schleip und Johanna Bayer: *Faszien-Fitness*. Riva-Verlag, 2015.

#### ► Weiterführende Informationen

- Nähere Informationen zum Faszienforschungsprojekt der Technischen Universität München und Universität Ulm: [www.fasciaresearch.de](http://www.fasciaresearch.de)
- Informationen zu faszienorientiertem Training: [www.fascial-fitness.de](http://www.fascial-fitness.de)
- Website von Robert Schleip: [www.somatics.de](http://www.somatics.de)
- Die münchener gruppe für interdisziplinäre manuelle Behandlungsformen fördert den fachlichen Dialog zwischen unterschiedlichen manuellen Verfahren: [www.munich-group.com](http://www.munich-group.com)