

Methodenidentifikation METID – Faszientherapie

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im folgenden Text auf die weibliche Form verzichtet. Gemeint sind jedoch in allen Fällen immer sowohl Männer als auch Frauen.

KURZBESCHREIBUNG DER METHODE

Die Faszientherapie ist sowohl eine manuelle als auch eine Bewegungstherapie. Der Klient und die Entwicklung seiner inneren Ressourcen stehen dabei im Zentrum und werden auf ganzheitliche Weise betrachtet. Neben der Heilung wird grosser Wert auf die Beziehungsebene gelegt. Wichtig sind die Einheit von Körper und Psyche sowie die Beziehung zwischen Therapeut und Klient, die unter anderem durch die spezielle Art der Berührung entsteht. Bewegung und Körperwahrnehmung werden als ein essentieller Teil der Gesundheit und somit auch der Therapie betrachtet. Pädagogische Aspekte finden Eingang in die Therapie, um den Klienten aktiv an seinem Gesundheitsprozess zu beteiligen.

Ihren Namen verdankt die Faszientherapie den Faszien. Diese sind Membranen, die alle Strukturen des Körpers umhüllen und miteinander verbinden (Knochen, Muskeln, Organe, Gefäß- und Nervensystem). Sie sind unabdingbar für die Stabilität des gesamten Körpers, für das reibungslose Zusammenspiel der verschiedenen Strukturen untereinander sowie für deren jeweilige Funktion. Die Gesamtheit der Faszien stellt das grösste und wichtigste sensorielle Organ des Körpers dar und steht direkt mit dem zentralen Nervensystem in Verbindung. Ununterbrochen leiten die Faszien propriozeptive, neurozeptive und interozeptive Informationen an das Gehirn weiter. Die Faszien spielen somit eine entscheidende Rolle in der Körperwahrnehmung, dem Selbstempfinden, bei Schmerzprozessen und bei der Verarbeitung von Emotionen.

Die Faszientherapie findet ihre Anwendung bei akuten oder chronischen Schmerzen, psychosomatischen Erkrankungen, Stress, generellem Unwohlsein und vielem mehr. Sie wird auch präventiv angewendet, um die Beziehung des Klienten zu seinem eigenen Körper zu verbessern und ihm mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übergeben.

GESCHICHTE UND PHILOSOPHIE

Die Faszientherapie wurde in den 80er Jahren in Frankreich von Denis Bois entwickelt. Ursprünglich Physiotherapeut und Osteopath, ist er heute Doktor für Erziehungswissenschaften und Dozent in Sozialwissenschaft. Er ist Gründer des Zentrums für angewandte Forschung in „Perzeptiver Psychopädagogik“ (CERAP), das der Universität „Fernando Pessoa“ in Porto angeschlossen ist. Er ist sowohl Praktiker als auch Forscher an der Schnittstelle zwischen Medizin- und Humanwissenschaften. In der von ihm so genannten Faszientherapie vereinen sich seine verschiedenen Ansätze. Ausgangspunkt war die therapeutische Praxis zu Heilzwecken. Hinzu kommt ein pädagogischer Ansatz mit dem Ziel, Menschen bei der Entfaltung ihrer Potentiale zu begleiten.

Die Faszientherapie hat ihren Ursprung in der funktionellen sowie der kranialen Osteopathie und hat sich auf der Grundlage bestimmter Leitmotive von Still und Sutherland (den jeweiligen Begründern) weiterentwickelt. Die wichtigsten Leitmotive sind die Existenz einer inneren Bewegung im Körper als ein autonomes Selbstregulationsprinzip, die Bedeutung der freien Zirkulation von Flüssigkeiten und die Faszie als Ursache von Krankheit.

WIRKUNGSWEISE

Ihre Wirkung erzielt die Faszientherapie zum einen durch gezielte Berührungen zur Normalisierung der Spannung in den Faszien. Ungleichgewichte in verschiedenen Geweben, in Gelenken, Organen und im kranialen Bereich können auf diese Weise ausgeglichen werden. Zum anderen wird bei jeder Berührung die Beziehungsebene angesprochen. Ein einfühlsames „Zuhören“ mit den Händen erkennt die tieferliegenden Bedürfnisse des Körpers und unterstützt ihn in seiner Autoregulation.

Der manuelle Teil der Therapie wird durch Bewegungsübungen, Übungen zur Körperwahrnehmung und Gespräche ergänzt. So begleitet der Faszientherapeut seinen Klienten im Therapieprozess, gibt Fachwissen an die Hand und hilft ihm, das Zusammenspiel zwischen Körper, Psyche und Umgebung an sich selbst wahrzunehmen. Der Klient steht im Mittelpunkt der Therapie und lernt, seinen Alltag bewusst und sinnvoll zu gestalten und Strategien für die Erhaltung beziehungsweise Rückgewinnung seiner Gesundheit zu entwickeln.

GRENZEN DER METHODE

Die Faszientherapie ist für alle Altersstufen geeignet und wird therapeutisch, pädagogisch und begleitend ausgeübt. Der Komplementärtherapeut Methode Faszientherapie stellt keine Diagnosen und verschreibt keine Medikamente. Er kennt die Grenzen seiner Methode und schlägt je nach Situation eine Zusammenarbeit mit medizinischen Fachkräften vor. Sobald eine Situation seine Kompetenzen überschreitet, empfiehlt er seinem Klienten, sich eine schulmedizinische Meinung einzuholen.