

# 1. Einleitung

Kennen Sie Rückenschmerzen?

Sie haben Schmerzen: Rücken-, Schulter-Nacken- oder Kopfschmerzen. Warum eigentlich?

Vielleicht durch den langen unangenehmen Stress in der Arbeit oder durch Streitigkeiten in der Familie, die Sie müde machen. Oder durch Bewegungsmangel – das ständige Autofahren und Sitzen während der Arbeit. Oder durch eine Fehlhaltung, durch das stundenlange Schreiben an einem viel zu kleinen mobilen Gerät oder durch eine ergonomisch falsche Büroeinrichtung, oder Sie nutzen den höhenverstellbaren Tisch zu wenig. Durch die Gartenarbeit oder ... Zwickt Ihr Gleitwirbel schon mal in stressigen Zeiten? Haben Sie Ihre Rückengymnastik vernachlässigt?

Die Frage, warum ich ständig Rückenschmerzen habe, ist ab einem gewissen Zeitpunkt nicht mehr relevant. Spätestens dann, wenn der Schmerz sich schleichend eingenistet hat, fast immer da ist und irgendwie gar nicht mehr aufhört. Dann will ich wissen: Was kann ich tun, damit der Schmerz geht – am besten dauerhaft?

Medikamente helfen vielleicht in den akuten Schmerzphasen. Endlich schmerzfrei und dadurch mobil und beweglich werden. Wie wunderbar sich der eigene Körper wieder anfühlt. Aber was ist, wenn die Schmerzen sofort wiederkommen, sobald Sie die Medikamente abgesetzt haben? Dann stellen Sie sich doch die Frage: Was kann ich außer Schmerzmedikamente nehmen denn selbst gegen die Rückenschmerzen tun?

Sie können etwas Schönes tun – Sie können zittern!

Einfach Zittern für einen gesunden Rücken ohne Schmerz!? Das klingt vielleicht im ersten Moment befremdlich und zu einfach – aber ich erkläre es Ihnen mit diesem Buch.

Jeder Mensch kann einfach zittern. Sie müssen es nicht lernen – nur

lernen, es auszulösen und die selbstregulierende und heilende Wirkung dieser in uns angelegten genetischen Fähigkeit heilsam zu nutzen.

Die Faszien-Stress-Release-Arbeit (FSR) ist ein einfach anwendbarer Therapieansatz u. a. in der multimodalen Schmerztherapie. Auf sanfte und selbstregulierende Weise können Schmerzen gelindert, reduziert und sogar ganz aufgelöst werden.

FSR ist leicht erlernbar, extrem wirkungsvoll und problemlos in den Alltag zu integrieren.

FSR liefert erstmalig ein zusammenhängendes, plausibles und schlüssiges Erklärungsmodell, wie und warum neurogenes Zittern entsteht.

FSR gibt Antworten auf die Fragen, was auf körperlicher und seelischer Ebene im Körper passiert (Schmerzen, Unbeweglichkeit, Schlafschwierigkeiten, Leistungsabfall usw.).

Die FSR-Methode zeigt, welche Aufgaben die Faszien dabei haben und wie Sie dieses Wissen gezielt zur Selbstheilung durch Zittern einsetzen können.

Mit der FSR-Methode ist ein Unterbrechen des Schmerzes und damit ein Ausstieg aus der Schmerzspirale möglich!

FSR basiert auf drei Säulen, die ich in diesem Buch erkläre und zu denen ich Praxisanleitungen liefere:

1. Körperübungen
2. Neurogenes Zittern
3. Körperachtsamkeitsübungen.

FSR kann in der Schmerztherapie bei unspezifischen Rückenschmerzen festsitzende Stress- und Spannungsenergie in den Faszien durch die körpereigene Selbstregulationsfähigkeit, das neurogene Zittern, lösen – das ist einzigartig. Fast wie von selbst entsteht Bewegung. Gymnastische Vorübungen und Interventionen aktivieren und mobilisieren den gesamten Bewegungsapparat. Über das myofasziale Leitbahnsystem regen sie die häufig verhärteten und schmerzenden Regionen rund um die große Rückenfaszie und die Schulter-Nackenfazsie an. Darüber wird das neurogene Zittern ausgelöst. Ohne Anstrengung ent-

steht das Zittern als wohltuende Bewegung, die Sie selbstregulierend aktiv auslösen, dosieren und heilsam einsetzen können. Die myofaszialen Spannungszustände und die festsitzende Energie lösen sich Schritt für Schritt auf und lindern auf diese sanfte Art Ihre stressbedingten Körperschmerzen.

Das gesamte Faszien­gewebe wird angesprochen und mobilisiert. Durch das neurogene Zittern werden vor allem auch solche verspannten Körperregionen erreicht und mobilisiert, die durch aktive Behandlungen wie durch einen Physiotherapeuten oder durch gezielte Gymnastik nur schlecht oder gar nicht erreicht und gelockert werden können. Experten schätzen, dass 40 bis 80 Prozent der tieferen Schichten des Faszien­gewebes durch das neurogene Zittern angesprochen werden, die über den konventionellen Weg nicht erreicht werden können. Das ist ein enormes Potential für die Behandlung von Schmerzen und für Prävention und Verletzungsprophylaxe.

Die abschließenden Achtsamkeitsübungen integrieren die neuen und wohltuenden Körpererfahrungen und tragen verstärkend zur Schmerzreduktion bei.

Vermutlich machen Sie schon eine ganze Menge gegen Ihre Rückenschmerzen. Sie trainieren, turnen, gehen ins Fitness-Studio, zur Rückenschule ...

Ich möchte Sie einladen, trotz Rückenschmerzen weiter in Bewegung zu kommen mit FSR-Übungen, die leicht und angenehm sind. Die wohltuenden, fröhlichen und heiter machenden positiven Körpererfahrungen stehen bei dieser Arbeit neben der Schmerzregulation im Mittelpunkt.

Ein bisschen Mut gehört dazu, sich auf Neues einzulassen, Mut zur Bewegung trotz Schmerz, Mut zum Zittern, gerade, wenn Sie schon viel probiert haben. Sie haben viel zu gewinnen, aber nichts zu verlieren. Starten Sie!

Dieses Buch habe ich vor allem für Betroffene geschrieben. Es ist für Menschen mit Rückenschmerzen, mit anderen Körperschmerzen aber auch für Menschen, die Stress haben oder andere alltägliche Probleme

und natürlich für alle, die Lust auf Bewegung haben und neugierig geworden sind!

Auch für Physiotherapeuten, Osteopathen, Ärzte, Psychotherapeuten und Heilpraktiker bietet dieses Buch wertvolle Anregungen. Mit FSR haben Sie eine neue, einfach anwendbare, hochwirksame Methode zur Verfügung, die Sie Ihren Patienten zur eigenständigen und selbstverantwortlichen Durchführung empfehlen können. Sie haben damit eine weitere Antwort auf die häufig gestellte Patientenfrage: Was kann ich selbst denn noch tun?

Natürlich können auch Sie FSR nutzen, um sich von Ihrer Arbeit zu entspannen. Der hohe Anspruch, gute Arbeit machen zu wollen, in akuten Situationen die richtige Entscheidung zu treffen und richtig zu helfen, löst in allen Berufsgruppen, die sich um das Leid und die Probleme anderer Menschen, Kunden, Klienten oder Patienten kümmern, ein hohes Stresspotential aus. FSR kann Ihnen helfen, sich vor der Übertragung des Leids von anderen zu schützen, die professionelle Distanz zu wahren und umso besser Ihre Arbeit weiter gut zu machen.

Alle, die das Zittern ausprobieren wollen, können mit Hilfe dieses Buches eigenverantwortlich und selbstregulativ das neurogene Zittern wohldosiert und nützlich sofort einsetzen. 20–30 Minuten Zeit sollten Sie für das Ausprobieren einplanen. Ich möchte Sie einladen, ab heute Ihr bester eigener Zitterexperte zu werden.

Der erste Hauptteil des Buches ist der Praxisteil.

Zunächst erfolgt eine ausführliche Anleitung zu den Körperübungen, die dem Aufwärmen und Lockern, Mobilisieren und Dehnen sowie dem Spannungsaufbau dienen. Anschließend wird der Weg zum selbstbestimmten unwillkürlichen Körperzittern beschrieben. Die Zeichnungen stellen die Übungen und ihre Varianten Schritt für Schritt so dar, dass ein Soforteinstieg für den interessierten Leser möglich ist. Sie können gleich mitmachen und die wohltuenden Auswirkungen unmittelbar erleben.

Die abschließenden praktischen Übungen zur Körperwahrnehmung verfestigen und integrieren die neuen Körpererfahrungen. Praxis-

Tipps zu Atmung, eigene Interventionen und Liege-Positionen, Hilfsmitteln, Dosierungs- und Selbstregulationshilfen und ein Schmerztest zur Selbstdokumentation runden den Praxisteil ab.

Der zweite Hauptteil ist theoretisch orientiert und erklärt die Wirkungsprinzipien der FSR-Arbeit. Funktion und Wirkungsweise der Faszien werden vorgestellt und die Ursachen und die Entstehung von stressbedingten unspezifischen Rückenschmerzen aufgezeigt.

Abschließend erfahren Sie, warum regelmäßige FSR-Übungen Rückenschmerzen lindern, reduzieren und auflösen und insgesamt die Beweglichkeit des Körpers erhöht und das seelische Gleichgewicht ausbalanciert wird.