



DR MED RAINER SCHAFFSTEIN
D. O. (DAAO-EROP)

Allgemeinmedizin
Osteopathie
Chirotherapie
Sportmedizin
Diabetologie
Geriatrie
Hypnose



06138**8050 FITNESS**
unter ärztlicher Leitung
Gaustrasse 39 55278 Mommenheim
06138**1210 PRAXIS** FAX 061388020
Kirchstraße 25 55278 Udenheim
06737**1401 ZWEIGPRAXIS**
private Termine nach Vereinbarung
borngarten@t-online.de
borngarten.de

Mommenheim 22.11.2019

Graduates of osteopathic medical schools in the United States (osteopathic physicians) should not be confused with [osteopaths](#), who are trained in the European and Commonwealth nations. These Osteopaths (the term used for non-American-trained practitioners who practice osteopathic manipulation) are not physicians. Their training is similar to physical therapy and they are not licensed to prescribe medications or perform surgeries.

Only osteopathic physicians in Germany are physicians with the title DAAO (Member of the "Deutsch Amerikanische Akademie für Osteopathie") or in Europe with the title EROP ("European Register of Osteopathic Physicians in Paris").

Mein Weg zur Osteopathie als Wissenschaft, Medizin und Philosophie mit Schwerpunkt Faszien

Zusammenfassung: die Faszien sind offensichtlich ein neuzeitliches Erklärungsmodell für die Zusammenhänge motorischer, psychomotorischer, vegetativer, kognitiver und seelischer Vorgänge. Interessant ist, dass schon vor Jahrhunderten im tibetischen Buddhismus mit den Begriffen Prana und Kundalini ein Erklärungsmodell für die Zusammenhänge von Motorik bis zur Seele gefunden wurde, was Carl Friedrich von Weizsäcker für durchaus naturwissenschaftlich erklärbar hält. (Lit. Biologische Basis religiöser Erfahrung)

Die Überschrift zu diesem Artikel beginnt mit "Mein Weg.....". Deshalb schildere ich am Anfang etwas ausführlicher etwas über mich.

Diese Schrift ist auch ein Versuch, mir selber klar zu werden, wieso ich so bin wie ich bin.

Gezeugt worden bin ich wohl während des Fronturlaubes meines Vaters von der Fliegererei, Ende 1942. Meine Eltern wollten ein Kind trotz des Krieges.

Warum ist das wichtig? Weil die emotionale Prägung des Menschen mit der Zeugung beginnt (schon jetzt erfährt das kleine neue Leben, ob es gewünscht wurde oder nicht). Die rein emotionale Prägung wird im Mutterleib fortgesetzt und ist mit dem 2. Lebensjahr beendet.

Dann erfolgt vom 3. bis zum 13. Lebensjahr die emotional-soziale Prägung. Damit ist die Entwicklung eines Menschen im Grunde genommen vorbestimmt.

Das sind ganz klare Vorstellungen der modernen Verhaltensforschung, die im krassen Gegensatz zur sozialistischen Denkweise der Verhaltensentwicklung stehen.

Deshalb ein paar Stichpunkte zu meiner Biografie.

Auf die Welt kam ich am 22. September 1943 in Oberschlesien.

Am 22. September 1945 war ich zwei Jahre alt und war emotional bereits geprägt durch einen gütigen Großvater, eine großherzige Großmutter, durch meine liebe Mutter und meinen fleißigen Vater.

Wir waren 1945 vor den Russen aus dem katholischen Oberschlesien ins evangelische Thüringen geflüchtet, zunächst in die Kleinstadt Greussen, in ein etwas außerhalb gelegenes Gutshaus, in dem zusammen 4 Flüchtlingsfamilien wohnten. Schöne Zeit. Mein Vater war Lehrer, das Leben war sehr arm, schon als Kind lernte ich zu klauen, um zu überleben. Mein Vater hatte Nachhilfeschüler, mit denen ging ich Zuckerrüben und Kartoffeln klauen. Aus den Zuckerrüben kochten wir Sirup. Den gab es jeden Tag auf das Brot. Aus der Ölmühle organisierten meine Eltern die ausgepressten Mohnpresslinge, damit wurde gebraten.

Eines Tages bezahlte ein Bauer meinen Vater für den Nachhilfeunterricht mit einem schwarzen Ferkel, Eberhard nannten wir es. Es wurde immer größer, kam uns besuchen bis in die Küche. Eines Tages war es aber groß genug, um geschlachtet zu werden. Damals war es eine absolute Verpflichtung von allem, was geschlachtet wurde, die Hälfte an die russische Kommandantur abzugeben. Meine Mutter hatte aber anderes im Sinn. Sie ließ von meinem Onkel Walter den Eberhard Mitternacht ins nächste Dorf, Clingen, abholen. Morgens um 6:00 Uhr war Eberhard nur noch Wurst. Meine Mutter lief weinend zum russischen Kommandanten, ihr einziges Schwein sei abgehauen. Der gab meiner Mutter vier Soldaten mit, die das Schwein suchen sollten. Dabei kamen sie an ein kleines Flösschen, die Helme, das an unseren Garten grenzte. Die Soldaten meinten, dass Schwein ist bestimmt im Flösschen ertrunken. Gut so.

Ein anderes Mal sollte mein Vater die großen Ferien für die Schüler organisieren. Er forderte für das Ferienlager Verpflegung in Form von 10 Pfund Butter an. Die Lieferung kam, der Russe konnte aber wohl Pfund und Kilo nicht unterscheiden und wir bekamen 10 kg Butter angeliefert. Die Hälfte davon hat meine Mutter natürlich sofort für uns abkassiert.

Meine Oma und mein Opa wohnten mittlerweile drei Orte weiter in Günschstedt. Die durfte ich ab und zu besuchen. Meine Mutter steckte mich in den Zug und ich fuhr ganz alleine mit der Eisenbahn zu meinen Großeltern. Drei Jahre war ich damals alt. Man bedenke, dass heute ein großer Teil der Kinder noch nicht einmal alleine in die Schule gehen dürfen, sie werden von ihren Helikopter Eltern mit dem Auto dorthin gefahren.

1946 zogen wir in das 2 km entfernte Dorf Clingen, weil mein Vater dort Schuldirektor der Zentralschule wurde. Er war mittlerweile Parteigenosse.

1949 wurde ich eingeschult, bekam eine große Zuckertüte und war wohl immer der Klassenbeste. Meine Lehrer wollten mich sogar von der ersten gleich in die dritte Klasse versetzen, haben das aber sein gelassen, weil ich sowieso schon zu früh eingeschult worden war.

Meine beiden besten Freunde waren Männlein und der Pirnick, beides auch Flüchtlingskinder.

Das Leben auf dem Dorf hatte so seine Eigenheiten. Wir waren die Flüchtlinge und katholisch.

Einmal zeigte mir einer der Einheimischen evangelischen einen Maikäfer, drückte den Kopf des Käfers gegen die Wand, drehte ihn einmal um, dass der Kopf zerquetscht war und sagte mir dann: nun ist er katholisch. Ich verstand.

Meine Mutter schickte mich in den HO Laden, ich sollte ein Kilo Quark kaufen. Die Verkäuferin fragte mich, was meine Mutter davon machen wolle. Ich antwortete: Quarktorte. Das war sofort Dorfgespräch, die Flüchtlinge sind pervers, die wollen aus Quark Torte machen. Die Einheimischen kannten nur Zuckerkuchen. Die Backbleche trugen die Frauen auf dem Kopf am Samstag zum Bäcker, zum Backen.

In der Schule wurde ich durch immer mehr Streiche auffällig. Einer meiner Ärgsten war folgender: Morgens kam ich in die Schule und verkündete meinen Mitschülern, mein Vater, der Schuldirektor, hat uns heute schulfrei gegeben. Und schon stand der Lehrer vor der leeren Klasse. Ging nicht so gut aus.

Dann kam ein einschneidender Punkt, der 17. Juni 1953. Mein Vater ließ alle Lehrer in der Schule antreten, stellte einen Aschenbecher in die Mitte des Tisches und verdonnerte die Kollegen, ihre Parteiabzeichen in den Aschenbecher zu werfen. War nicht so gut.

Es folgte die sofortige Entlassung aus dem Schuldienst. Üblich war es, solche Delinquenten in die Produktion zu stecken. Arbeiter.

Mein Vater hatte aber Glück. Sein Staffelkapitän aus der Fliegerei war mittlerweile ein hohes Tier in Berlin geworden, dem meldete mein Vater seine Misere. Die Antwort war: Ernst, aus der Degradierung machen wir eine Beförderung. (Mein Vater hatte schon lange vorher das Studium der Chemie angefangen und bereits abgeschlossen als Diplomchemiker.) Mein Vater bekam eine Stelle als Assistent am Pädagogischen Institut in Erfurt.

Damit begann für mich eine nicht so schöne Zeit im Dorf. Die schützende Hand des Vaters fehlte.

Samstag kam das ambulante Dorfkino. Ich stand als Zweiter in der Reihe mit meinen 50 Pfennigen Eintrittsgeld. Da kamen Ata, Imi und Soda. Das war der Abschaum der Einheimischen, immer dreckig, oft genug mit Glatze, weil sie wegen der Läuse wieder mal die Haare geschoren bekommen hatten. Sie zerrten mich aus der Reihe, drohten mit Schlägen oder schlugen zu und stellten mich als letzten in die Reihe. Die Dorfmädels waren genauso schlimm, die kratzten und bissen. So ging es Woche für Woche.

Jahrzehnte später erzählte mir meine Cousine Barbie: Rainer, ich kenne dich aus dem Dorf nur mit einer ständig geflickten Brille.

Um der weiteren Pein zu entgehen, schickten mich meine Eltern dann in die Schule nach Greussen, wohin ich mit meinem neuen Fahrrad fuhr. Dort wollte mich der Klassenstärkste auch gleich verprügeln und passte mich in der Pause auf dem Klo ab.

Nein, nicht schon wieder. Er war im Boxen besser, ich im Ringen. Ich warf mich auf ihn,

er rutschte aus und ich drückte ihm sein Gesicht in die geteerte Pissrinne. Ab da an war Frieden. Ich hatte gelernt, aus Schaden wird man klug. Heute nennt man das Resilienz. Mein Vater bekam noch einmal eine Beförderung. Er wurde zunächst Oberassistent am Pädagogischen Institut in Halle an der Saale. Wir zogen dorthin, in eine große Altbauwohnung, in jedem Zimmer Kachelofen.

Mein kleiner Bruder staunte, dass hier das Wasser aus der Wand kam und nicht jeder Eimer Wasser mühsam von der Pumpe geholt werden musste.

Die Stadt fand ich ganz toll, in die Schule ging ich gern und hatte bald gute Freunde. Ich wurde Mitglied im Tennisclub BSG Turbine.

Naja, so manche Mätzchen habe ich auch hier in der Schule verbrochen. Wir bauten aus Papier gerne Flieger oder Schiffe, die ich auch noch mit dem Federhalter verzierte. War wohl ein Fehler, dass die Verzierung aus Hakenkreuzen, SS Runen und Totenköpfen bestand.

Trotzdem kam ich auf die Oberschule.

Das war also meine prägende Zeit.

Danach kam die Flucht in den Westen 1960 mit der ganzen Familie. Am 22.12.1959 kam meine Mutter ins Kinderzimmer besagte meinem mittleren Bruder und mir, doppelte Socken anziehen und doppelte Unterhose, heute Abend geht es mit deinem Bruder Wolfgang und deinem Vater ab in den Westen. Die Flucht gelang uns über den Bahnhof Bornholmer Straße in Berlin. Meine Mutter folgte mit meinem kleinen Bruder am nächsten Tag. Auch ihr gelang die Flucht. Im Westen in 18 Monaten fünfmal das Gymnasium gewechselt. Zwangsweise Schulabgang mit der mittleren Reife. Schreinerlehre. Ingenieurschule in Rosenheim. War nicht meine Welt.

Da hatte ich mit 21 Jahren eine Inspiration. Ich stand vor dem Haus der Arbeiterwohlfahrt in Rosenheim, klarer blauer Himmel, eine Leiter ragte in den Himmel und ich fragte mich, was machst du im Leben, wenn du oben angekommen bist? Meine ganz klare Antwort war, es muss im Leben immer weitergehen, was mich persönlich und das berufliche angeht. Ich war felsenfest davon überzeugt, dass persönliches und berufliches deckungsgleich sein sollten. Irgendwie schwirrte mir Karl Marx durch den Kopf: Nicht die Arbeit macht die Menschen kaputt, sondern die Umstände der Arbeit.

Antegrad betrachtet war es eine ganz bestimmte Kraft, die mich antrieb, am ehesten mit der Wirkung von Kundalini zu erklären, als evolutionärer Potenz, die sich zunächst in der sexuellen Nähe ausbreitet in Form einer Schlange, die aufsteigt. (Das war wohl bereits so bei den Anthropoiden in der Prähistorie in Form von Abirrungen nach oben und damit der Entwicklung von Bewusstsein.)

Das weitere Aufsteigen, höher als die Leiter, die ich gesehen habe, prägte mein Bewusstsein.

Heißt, aus dem, was ich bisher gelernt hatte, habe ich den Willen zu einem aufsteigenden Bewusstsein entwickelt.

Dieses Bewusstsein kann sich triebhaft zu einer mystischen Weisheit entwickeln- aber so weit bin ich noch nicht. Weisheit kommt offensichtlich von Wissen, insbesondere wenn ich Ludwig Curtius zitiere: man sieht nur, was man weiß. Heißt, sehen kommt von Wissen, wer weiß sieht.

Dieser Trieb, sein Wissen zu vermehren, Erkenntnisse oder Weisheit zu erlangen, kann unterschiedlich ausgeprägt sein, bis hin zur „Faustischen“ Bereitschaft Goethes, um der Erkenntnis willen, mit dem Teufel einen Pakt einzugehen. Nein, das bin nicht ich.

Ich geh lieber mit Gott einen Pakt ein, weil der noch mehr weiß als der Teufel, und füge mich demütig dem, was er mir offenbart. Natürlich drängele ich dabei schon ein bisschen. Sachte drängeln, manchmal sehr sachte, bis es passt.

Wer A sagt, muss auch B sagen. Wenn ich von Kundalini, der treibenden Kraft, spreche, dann muss ich auch Prana nennen. Beide Begriffe stammen übrigens aus dem tibetischen Buddhismus.

Prana ist die alles durchdringende Lebenssubstanz, die einerseits materiell ist, andererseits menschliches Bewusstsein erzeugt, also die Energie unserer kosmischen Existenz bedeutet. Das klingt nach Quantenphysik.

Hier beginne ich Deckungsgleichheiten mit der Osteopathie zu sehen. In dem ich die Funktion der Faszien beschreibe und analysiere.

Wenn ich hier schon tibetische und osteopathische Begriffe verwende, zitiere ich Carl Friedrich von Weizsäcker: " wir sollten dem inneren Gesetz der eigenen christlichen Kultur soweit folgen, bis eben diese unsere Entwicklung selbst uns zu Partnern der östlichen Kultur machen wird. Das scheint mir gegeben zu sein."

Dabei warnt Weizsäcker vor der heutigen Überschwemmung westlicher Länder mit Heilliteratur und reizenden religiösen Meistern.

Gerade heute sehen wir, dass sich eine ganz spezielle Religion uns nicht zu Partnern dieser Kultur entwickelt, sondern eher zu Gegnern. Einen Salto Mortale rückwärts in der Entwicklung von der Aufgeklärtheit der Gesellschaft weg, hin zu einem animalischen Bewusstsein, vollziehen die Salafisten, die nur eine Schlussfolgerung zulassen, man soll Menschen wie Menschen und Tiere wie Tiere behandeln. Offensichtlich wächst diese Erkenntnis in der Bevölkerung, was sich in der Verschiebung von Wahlergebnissen widerspiegelt. Aber es gibt auch nette Flüchtlinge. So kann man das auch sagen. Kann man, muss man nicht. War ja selber zweimal Flüchtling. Flüchtling kann Flüchtling nicht leiden, Jude mag keine Juden.

Zurück zur Osteopathie und nun ein spezieller Blick auf die Faszien. Sie sind eine Form des Bindegewebes, das in der embryonalen Zeit gebildet wird. Männliche und weibliche Geschlechtszelle vereinigen sich zu einer Zygote, einer eukariotischen diploiden Zelle, die bei der geschlechtlichen Fortpflanzung durch Verschmelzung zweier haploider Geschlechtszellen entsteht, in der Regel einer weiblichen Eizelle und einem männlichen Spermium. Hiermit nichts zu tun habend, wieso soll es denn wissenschaftlich nicht möglich sein, dass die Zelle als Diploid im Mutterleib angelegt ist? Heilige Muttergottes, ich glaube als Naturwissenschaftler daran, dass so etwas möglich ist.

Glauben ist zwar noch nicht Wissen. Aber ohne den Glauben gibt es keine Intuition und ohne Intuition kein Wissen. Beispiel: ohne Benutzung von Geräten oder sonstiger Technik hat Albert Einstein im Rahmen der Allgemeinen Relativitätstheorie intuitiv vorher geahnt, und dann gesagt: wenn die Gravitation eines Objektes so stark ist, dass selbst Licht nicht mehr entweichen kann, dann lassen sich die Objekte mit direkten Methoden nicht beobachten, weil sie ein schwarzes Loch sein müssen. Einstein glaubte zunächst daran, dann kam ihm mit der Allgemeinen Relativitätstheorie die Intuition und dann die Erklärung. Heißt, Glauben ist nicht etwas für Dumme, ist Bereitschaft.

Heute, 50 Jahre später, bekamen Wissenschaftler für den Beweis der Existenz der schwarzen Löcher den Nobelpreis.

Ganz nebenbei: 99,5 % des Weltalls sind schwarze und graue Substanz, nur 0,5 % sind leuchtende Objekte.

Schon Goethe scheint solche Zusammenhänge geahnt zu haben, in dem er Mephisto zu Faust sagen lässt: „ich bin ein Teil des Teils, das anfangs alles war. Ein Teil der Finsternis, die sich das Licht gebar.“ Er beschreibt ein schwarzes Loch, das einen Stern ausspuckt.

So wenig wir über die schwarzen Löcher wissen, ebenso dünn ist das Wissen über die Faszien. Unsere Erkenntnisse auf diesem Gebiet gleichen der Spitze eines Eisbergs. Alles, was unter der Wasseroberfläche ist, können wir nur erahnen. Ohne Glauben und Hoffen auf Intuitionen werden wir nicht herausbekommen, was die Faszien noch zu bieten haben.

Im Studium der Anatomie hatte ich mal gelernt, dass es Faszien gibt, die offensichtlich einen mechanischen Schutz der Muskeln bedeuten. Nicht prüfungsrelevant, das Thema war schnell unter den Teppich gekehrt.

Faszien hatten für mich allenfalls eine Bedeutung in der Küche, wenn ich vom Filet die weißen Häutchen abpräpariert habe. Ich konnte nicht ahnen, welche Wichtigkeit die Faszien für mich als Arzt einmal bedeuten sollten.

Es fing intuitiv vor weit über 30 Jahren an, als mir klar wurde, das mit der statischen Betrachtungsweise (Labor, Röntgen, Ultraschall, heute noch zusätzlich CT, MRT, Szintigraphie usw.) sehr viele Erkrankungen nicht zu erklären waren.

Ich brauchte dynamische, d.h. funktionelle Erklärungsmodelle.

Dazu ein kleiner episodischer Rückblick, damit es nicht zu trocken wird. Ich absolvierte gerade meine sportmedizinische Ausbildung und fuhr nach Bayrisch Eisenstein zu einem Kurs, Ausbildung Wintersport. Ausgerechnet am Tag vor der Abreise dorthin bekam ich gewaltige Rückenschmerzen, da ich beide Töchter auf dem Rücken getragen hatte, damit sie den Karnevalsumzug in Neu-Isenburg sehen konnten. Meine Mutter empfahl mir schon eine Spitzenorthopädin in, ich sage nicht wo. Die machte Fußabdrücke, Röntgen, verschrieb mir Einlagen für die Schuhe, der Schmerz blieb. So kam ich in Bayrisch Eisenstein an, lief durch die Hotelhalle und hörte im tiefsten bayerischen Dialekt: Schaukt s her, jetzt hama auch n Krüppel in der Grupp'n.

Meine Reaktion: Arschloch.

Er meinte es aber nicht so: Komm her, leg di umi, i spring dir ins Kreuz, dann kannst wieda lafa.

Hat er gemacht, am Abend konnte ich wieder "Lafa". Ich traf den Kollegen am Tresen wieder: „Kost di a Holbe“. Dann erklärte er mir auf breitest münchenerisch, dass er mich mit Chirotherapie behandelt hätte. Wollte ich ja natürlich auch lernen.

An einer medizinischen deutschen Universität konnte man es nicht erlernen. "Da musst du auf Isny gehn, da is a Schul n."

Also habe ich acht Wochen runtergebrettet, Prüfung, dann war ich Chirotherapeut.

Am 1. Februar 1987 Niederlassung als Allgemeinmediziner, Sportmediziner und Chirotherapeut, der Anfang der funktionellen Therapie.

Lief alles gut. Die manuelle Therapie funktionierte. Nebenbei Mannschaftsarzt Mainz 05, Leitung Olympiastützpunkt, Leitung ambulantes Reha Zentrum.

Die Chirotherapie geht davon aus, dass es sich um Blockierungen großer oder kleiner Gelenke handelt, die mittels Manipulation wieder in eine funktionsfähige Stellung gebracht werden. Was da so richtig passiert bei der chirotherapeutischen Manipulation

ist nicht genau geklärt. Ein Erklärungsversuch war die Annahme, dass zwischen den kleinen Facettengelenken der Wirbelsäule sich sehr kleine Menisken (Lewit) befinden, die blockiert sein können. Das wurde aber wieder verworfen. Ich bringe es auf den Punkt: Hauptsache es knackte, Patient und Arzt waren beide erfreut.

Zwischen 1999 und 2000 hatte ich ab und zu Patienten, die mir berichteten, sie seien in Frankreich bei einem ärztlichen Osteopathen gewesen. Der hätte nur mit feinen Griffen ohne „Knack“ alles wieder fein in den Griff bekommen. Meine erste Reaktion war: „Armleuchter“. Kenne ich nicht, Basta. Ich erinnere: "Man sieht nur, was man weiß." (Curtius)

2001 wurde dann zum ersten Mal für uns Ärzte ein Seminar für Osteopathie angeboten. Ich fuhr einfach mal hin, um zu erfahren, was das wohl sei. Zwei amerikanische Professoren aus Philadelphia leiteten das Seminar. Nach einem halben Tag war mir klar, dass ich noch viel dazu lernen musste.

Eine kurze Definition der Osteopathie: "Osteopathie ist die Beseitigung von Funktionsstörungen des Zusammenspiels von Nerv, Muskeln und Knochen unter Berücksichtigung des psychosozialen Hintergrunds." Auf diesen Hintergrund komme ich ganz speziell, wenn ich näher auf die Faszien eingehe.

Ich war von dem Seminar zunächst so begeistert, dass ich am selben Tag noch Gründungsmitglied der Deutsch Amerikanischen Akademie für Osteopathie (DAAO) wurde und wollte sofort mit der Ausbildung über neun Wochen beginnen mit Endziel des Examens in Philadelphia.

Aber in den nächsten Monaten hegte ich jedoch Zweifel an der Osteopathie. Meine Chirotherapie funktionierte doch, für die Ausbildung der Osteopathie neunmal eine Woche die Praxis schließen und dann noch zehn Tage nach Philadelphia fürs Examen? Hoppla!

Die Argumente pro Osteopathie waren aber stärker als die Zweifel und ich beschloss die Ausbildung durchzuführen. Letztes und wohl ausschlaggebendes Argument war, dass man die Ausbildung auch in Wien durchführen konnte. Schlussfolgerung: "wenn die Osteopathie nicht voll zufrieden stellend ist, dann hast du neun Wochen Wien kennen gelernt."

Und ich habe es kennen gelernt und die Wiener und die Leichtigkeit und Eleganz mit der die österreichischen Kollegen ihren Arztberuf ausüben. Ich war der einzige Deutsche im Kurs, der "Siegfried". Und die Öschies haben mir Wien gezeigt.

Dann kam das Examen in Philadelphia. 71 Ärzte aus Deutschland und Österreich hatten die Kurse besucht. Ganze 17 Ärztinnen und Ärzte flogen rüber zum Examen. Wir hatten uns das alles einfacher vorgestellt. Aber die Amis sind in Sachen Examina offensichtlich sehr rigoros.

Naja, bestanden, Examenszeugnis in die Hand bekommen, allerdings mit einer kleinen Schmutzelbemerkung: "das gilt für ein Jahr und jedes Jahr gibt es eine neue Auffrischung sonst Rauswurf aus der Deutsch Amerikanischen Akademie für Osteopathie (DAAO)." Mir wurde aber bald klar, dass die Osteopathie keine statische Angelegenheit ist, die man gelernt hat und dann ausführt, sondern eine starke Dynamik nach vorn ohne Ende verlangt.

Deshalb knüpfe ich jetzt erst mal wieder an bei der Zygote. Männliche und weibliche Eizelle sind vereinigt. Sie werden umgeben von Bindegewebe. Danach entwickeln sich aus der Zygote alle unsere Organe, Knochen, Nerven, Blutgefäße, Sinnesorgane usw. Dabei umhüllt das schon anfänglich gebildete Bindegewebe alle Organe und durchdringt

diese. Dies Bindegewebe, die Faszien, durchziehen den ganzen Körper. Der Name Faszie kommt aus dem Lateinischen und bedeutet: Binde, Bündel oder Verbund.

Faszien bestehen vorwiegend aus Kollagen. Sie sind faserig. Sie stellen ein dreidimensionales Spannungsnetzwerk dar, das Wasser und Hyaluronsäure für die Bewegung braucht. Über die Faszien sind alle Muskeln miteinander verbunden. Es gibt also keine muskulären Einzeltäter. Bei sehr geringer Spannung ist am ehesten nur ein Muskel beteiligt. Steigt die Spannung, sind mehrere Muskeln beteiligt. Daraus erklärt sich die Leistungssteigerung von Hochleistungssportlern, die die einzelnen Muskelkräfte summieren können. Bestes Beispiel ist Usain Bolt. Er hat reines Faszientraining betrieben.

Ich fasse einfach einmal stichpunktartig Fakten zu den Faszien zusammen:

- Die Reißfestigkeit des Kollagens der Faszien ist dreimal größer als die von Stahl.
- Die Faszien steuern die Muskeln und nicht umgekehrt
- Es gibt keine muskulären Einzeltäter, alle reagieren zusammen.
- Der Muskel zieht sich zusammen und spannt damit die Faszie, die Faszie macht die Bewegung (Bogenschießen).
- Die Faszie zeigt keine Erschöpfung (hüpfende Kinder, Entenflug von Spanien bis zum Ural).
- Die Kraft kommt aus der Federung, dem Katapulteffekt und dem Recoyleffekt der Faszien.
- Das autonome Nervensystem steuert über die Faszien die Haltung (Propriozeption).
- Das Kollagen der Faszien ist extrem zugstabil (E-Mopdul 1,05).
- Karzinomzellen bahnen sich ihren Weg entlang der Faszien.
- Die Bewegungsachsen sind nicht 2- oder 3 dimensional, sondern unendlich.
- Die Faszien ermöglichen Tensegrity.
- Druck und Zug werden über das gesamte System der Faszien verteilt.
- Das System Tensegrity lässt sich komprimieren und bewegen und bildet sich fast ohne Energieaufwand zurück.
- Die Muskeln bewegen sich immer als System im Ganzen.
- Yoga ist Faszientraining (Ruhe)
- Fernsehen oder Lesen beim Sport mindert die Leistung und den Lerneffekt.
- Die Faszien sind auch Sinnesorgane=Interozeption (Wärme, Kälte, Muskelaktivität, Schmerz, Kribbeln, Jucken, Hunger, Durst, Lufthunger, geschlechtliche Erregung, Weingeschmack (bei Sommeliers), Herzschlag, vasomotorische Aktivität, Harnblasenfüllung, Dehnung von Magen, Enddarm, Herzschlag, vasomotorische Aktivität, Harnblasenfüllung, Reizdarm, sinnliche Berührung, Angst, Schuld, Essstörungen, Alexithymie, Autismus, Intuition)
- Faszien füttern Spiegel Neurone (warum ich fühle, was du fühlst oder Baby füttern funktioniert mit vormachen, Befehl geht nicht).
- Durch Druck und Zug kommt Wasser in die Faszien (do it or lose it). Trockene Faszien bedeuten den Tod. Der Weg von 100 % gesund zu 100 % krank geht über ein langsames Austrocknen der Faszien.

Betrachtet man einmal den Menschen als kybernetisches Modell, sind die Faszien eines der Glieder in dem Regelkreis Mensch. Die Faszien sind unsere Antennen, die die Signale aus dem inneren des Menschen und von außen erfassen. Der größte Teil dieser Signale

wird zum Darm des Menschen geleitet und dort von den 1 Billion Biome empfangen, das sind Bakterien, Viren, Pilze und Phagen. Diese Biome antworten mit der Produktion von Neurotransmittern, das sind Adrenalin, Noradrenalin, Serotonin, Gabapentin und Oxybutin. Diese Neurotransmitter programmieren die Darmwand. Von der Darmwand gehen über 1 Million Nerven zum Rückenmark, unserem Reptiliengehirn. In jedem einzelnen Segment der Wirbelsäule kann eine Verarbeitung der Information stattfinden und zwar in den so genannten WDR Neuronen, die wiederum miteinander kommunizieren können und eine Antwort in die Peripherie geben können. 80 % dieser Antworten erfolgen über das so genannte Reptiliengehirn. Ein Teil der Informationen gelangt bis zu unserem Stammhirn. Der Eingang findet dort statt über die so genannten Amygdala. Das ist der Brandmelder unseres Gehirns. Ab hier erfolgen emotionale Meldungen über Gefahr oder Nichtgefahr. Im Stammhirn werden weitere 15 % unserer Informationen verarbeitet. Lediglich 5 % der Informationen aus der Peripherie werden an den Verstand weitergegeben und stellen bewusstes Erleben dar.

Am meisten erforscht hat das Professor Porges, Universität Chicago. Seine Erkenntnisse werden als Polyvagaltheorie bezeichnet. Er geht von drei grundsätzlichen Zuständen des Menschen aus.

- Empfangen die Faszien Ruhe und Geborgenheit, dann wird unser Nervus Vagus aktiviert, der mit einem Myelinmantel umgeben ist. Die Muskeln sind entspannt, wir fühlen uns wohl.
- Droht Gefahr, dann aktivieren die Faszien den Nervus Sympathicus, der Flucht oder Kampf einleitet. Die Muskeln werden angespannt. Das kann so stark sein, dass der Arbeitsbereich der Muskeln vom aeroben in den anaeroben Stoffwechsel übergeht. Das bedeutet Vermehrung und Aktivierung von Schmerzrezeptoren, Einlagerung von Milchsäure und Verkürzung und Verklebung der Muskeln. Eine Behandlung mit der Methode der Osteopathie ist hier sinnvoll, allerdings möglichst unter Ausschaltung des Stressors und einer guten Pflege der Darmflora.
- Erkennt man die Gefahr als sehr stark, als scheinbar unüberwindlich, werden Fasern des Nervus Vagus ohne Myelinmantel aktiviert. Das versetzt den Menschen in einen Erstarrungszustand. Das ist ein Ökonomiemodus, in dem sehr wenig Energie verbraucht wird, um über eine gewisse Zeit zu überleben.

Diese drei Vorgänge finden unbewusst statt im Rückenmark, in den WDR Neuronen und im Stammhirn.

Weil die Faszien neben der statischen und dynamischen Funktion auch eine extrem sensible Funktion haben, sollte man äußerst achtsam mit ihnen umgehen. Die eigene Bioenergie sollte sich nicht gegen die eigenen Faszien wenden. Die Chinesen nannten diese Bioenergie schon vor 4000 Jahren „Chi“. Als Osteopath habe ich diese Bioenergie aufgedröselt. Mit einem kleinen Test kann jeder seinen bioenergetischen Zustand ermitteln, indem er sich selbst beurteilt in einem Range von 1-10.

1 ist dabei sehr gut, 10 ist miserabel schlecht.

Erste Frage: beurteile Dein Selbstwertgefühl.....Punkte

Zweite Frage: wie stark ist die Anzahl Deiner negativen Gedanken?.....Punkte

Dritte Frage: welchen Wert hat Liebeslust oder LiebesleidPunkte

Vierte Frage: wie hoch sind Deine Angstgefühle?.....Punkte

Fünfte Frage: wie hoch sind Deine Schuldgefühle?.....Punkte

Summe.....Punkte

Wenn Du bei der Beantwortung mehr als 15 Punkte erreichst, stimmt etwas mit Dir nicht, ich sollte Dir ein paar Tipps geben.

Unter Betrachtung all dieser Aspekte der Faszien finde ich starke Parallelen zum tibetischen Prana, die alles durchdringende Lebenssubstanz, die einerseits materiell ist, andererseits Bewusstsein. Damit entspricht Prana den Faszien, einerseits statisch-dynamische Materialität aufweisend, andererseits sind sie äußerst sensibel und gestalten das Bewusstsein aus. Das Zusammenspiel all dieser Bewusstseinsinhalte und Sinne führt zu einem aufsteigenden Bewusstsein, dem tibetischen Kundalini. Durch Meditation zu sich selbst finden und das Bewusstsein fördern, das ist hier der zentrale Angelpunkt. Durch äußerste Achtsamkeit sollten Störfaktoren auf diesem Wege vermieden werden.

Im tibetischen Buddhismus wird diese Achtsamkeit schön aufgegliedert und sie weist Analogien bei bioenergetischen Betrachtungen in der Osteopathie auf. Das Endziel ist es, eine optimale Homöostase (Gleichgewicht) zu erzielen.

Im tibetischen Buddhismus sind die Achtsamkeiten zu finden und aufgegliedert in:

- Achtsamkeit auf den ganzen Körper
- Achtsamkeit auf die Gefühle und Empfindungen
- Achtsamkeit auf den Geist
- Achtsamkeit auf die Geistesobjekte (Objekte und Dinge, die im Moment wahrgenommen werden)
- Achtsamkeit bei der Ernährung (Das ist geradezu katastrophal in der heutigen Ernährung)
- Achtsamkeit im Umgang mit anderen Menschen
- Achtsamkeit im Umgang mit der Natur (Hier kräuseln sich mir die Haare, wie wenig Achtsamkeit praktiziert wird, einerseits von den einzelnen Menschen selber, andererseits das Versagen der Politik insbesondere der Partei, die vor 30 Jahren Achtsamkeit auf ihr Panier geschrieben hat.)

Das gesunde Zusammenspiel all dieser gemeinsamen Bewusstseinsinhalte ist das, was Menschen mit Menschen verbindet. Eine weitgehende Kongruenz der Sinne mit unseren Mitmenschen ist wohl das, was Menschen menschlich macht, was eine Kultur prägt. Ein Amerikaner würde das einfacher formulieren: "ich bin o.k., du bist o.k." Es geht aber

auch anders:" ich bin o.k., du bist Scheiße." Das ist das Grundprinzip des Narzissmus, möglicherweise eine Faszien- Dysfunktion, die Wurzel der Alexithymie. Es geht aber auch anders herum:" ich bin Scheiße, Du bist o.k." Das ist typisch anezogene Minderwertigkeit. Schlimmer geht immer:" ich bin Scheiße, Du bist Scheiße." Diese letzte Gruppe lebt eigentlich problemlos. Sie müssen keine Energie mehr aufbringen, um in das Level o.k. zukommen. Die sozialen Segnungen des Vaterlandes langen für die Flasche Bier um 15:30 Uhr nachmittags auf der Parkbank.

Die komplette Kongruenz der Sinne ist Liebe, Wagner, Mozart oder Beethoven. Manchen fehlt der eine oder andere Empfindungsbaustein, damit wird der Mensch krank oder abartig. Ein Beispiel, die bereits erwähnte Alexithymie. Man nennt sie auch Gefühlsblindheit. Diese Menschen sind nicht dazu in der Lage Empathie oder andere Gefühle zu erkennen. Sie folgen oft in genialer Weise ihren gedanklichen Prozessen, die aufgrund der Gefühlsverarmung zu fatalen Ergebnissen führen können. Ich nenne aus der Vergangenheit Nero, Hitler, Stalin, Mussolini. In unserer Zeit erleben wir das doch andauernd. Man schau nur die fatalen Taten der Salafisten an. Das ist krass krank. Das sind erworbene Faszien- Dysfunktionen.

Ein anderes Beispiel, ich will keine Religionen nennen, ist die Herabsetzung der Frau, wo auch immer. Das ist Alexithymie.

Neue Erkenntnisse der Molekularbiologie und die Kybernetik geben Hoffnung auf eine Reduktion biologischer Gesetze auf physikalische und die Faszien sind physikalisch. Damit haben wir das materielle Korrelat unserer Empfindungen gefunden, damit nähern wir uns der Seele als materialistischer Einheit.

Eine Denkmöglichkeit ist nach Carl Friedrich von Weizsäcker, daß Prana (oder die Faszien) mit der Physik nicht unvereinbar zu sein brauchen. Prana, identisch mit den Faszien, ist die bewegende Potenz. Die Quantenphysik beschreibt etwas davon nicht Entferntes unter dem Namen der Wahrscheinlichkeitsamplitude. Die Beziehung wird vielleicht deutlicher, wenn man Wahrscheinlichkeit streng als einen futuristischen Begriff versteht, als den nicht quantifizierten Ausdruck dessen, wohin der Strom der Zeit (Bewusstsein) evolutionär drängt, zu höherem Bewusstsein, zur Weisheit, zur Mystik. So spiegeln sich die Faszien im Kundalini wieder.

Die cartesische Spaltung von Seele und Körper ist in der skizzierten Denkweise nicht mehr vorhanden, insofern in ihr getrennte Subjekte mit je ihrem objektiven Bewusstseinsinhalten vorausgesetzt sind.

Zum Schluss noch etwas zur Quantenphysik und Spiritualität. Die Autoren der alten gnostischen Schriften machten ähnliche Erfahrungen wie die Quantenphysiker des 20. und 21. Jahrhunderts. Ihre Beschreibungen weisen erstaunliche Parallelen auf. Beiden geht es um eine Erfahrung der Welt jenseits der Materie.

Was nun folgt ist für mich nachvollziehbar, allerdings nicht auf meinem Mist gewachsen.

Die Entdeckungen der Quantenphysik haben das mechanische Newtonsche Weltbild erweitert und uns eine andere Sicht auf die Welt gegeben. Der Physiker Hans-Peter Dürr formulierte seine Einsicht provokativ:" die Materie ist die Kruste des Geistes". Und er sagte weiter:" in der Quantenphysik entspricht dem Geist das, was wir Potenzialität

nennen. Ich könnte also in Analogie sagen, alles ist aus Geist aufgebaut, Wirklichkeit ist Geist, die Materie ist eine greifbare Ausdrucksform des Geistes."

Markus Schmiede, Physiker und Philosoph, spricht vom Informationsfeld. Auf der Quantenebene gibt es nur noch Potentialität oder In-formation (Einprägung der Form in die Materie). Es gibt hier noch nichts, was man benennen, bewerten oder beschreiben kann, es gibt keine Materie, keine Teilchen und keine Wellen. Es gibt nichts, was man begreifen könnte mit dem "Entweder-Oder"-Denken des dualistischen Verstandes. Es gibt kein Etwas, aber doch eine Wirksamkeit.

Auf der Teilchenebene, so haben die Physiker Einstein, Podolski und Rosen herausgefunden, besteht eine Verbindung (Verschränkung) zwischen beliebig weit voneinander entfernten Teilchen, die gleichsam über den ganzen Kosmos verteilt, doch voneinander wissen und sich in Überlichtgeschwindigkeit aufeinander abstimmen können. Das Phänomen ist als EPR Effekt bekannt.

Ist das Quantenfeld ein Geistfeld? Hier beginnen einzelne Physiker anzuerkennen, dass es die Möglichkeit eines Allbewusstseins gibt, wie das in allen spirituellen Traditionen gelehrt wird. Die Beschreibungen der Quantenphysiker erinnern an die Erfahrungen aller großen Erleuchteten. So sprach der Buddha von Nirvana über etwas, worüber man keine positive Aussage machen kann, man kann nur sagen, was es nicht ist: es ist ungeboren, ungeworden, es ist das Unergründliche, Unsagbare, Formlose, das Ungeoffenbarte. Es ist das Nichts, dass das Alles ist-dass Sein im Nicht-sein. Der mittelalterliche Mönch und Mystiker Meister Eckhart spricht vom Urgrund oder Ungrund, aus dem alles hervorgeht.

Potenzialität bedeutet auch Kraft und Wille und damit Geistwirksamkeit. Auf der Ebene der Potenzialität ist alles offen, alles ist möglich. Aber in dem Augenblick, wo man versucht, etwas zu fixieren oder zu beschreiben, verlässt man die Potenzialität, so wie man aus einem Geist-verbundenen Zustand fällt, wenn man darüber sagt: Ich bin mit dem Geist verbunden. Damit tritt man in die Dualität ein von Ich und Geist oder in der Sprache der Quantenphysik: von Teilchen oder Welle. Dann entsteht Materie, die von Ebene zu Ebene immer fester wird, sowie ein Haus zunächst als Idee existiert, darauf ein Plan erstellt wird, um das Bauwerk dann über einen Prozess der Organisationen schließlich zu verwirklichen.

Die Entscheidungen bestimmen die Materie. Aus der unendlichen Vielzahl an Möglichkeiten bildet sich durch fortlaufende Entscheidungen und deren Folgen ein zunehmender Determinismus. Würde man sich vorstellen, dass die Potenzialität, von der die Physiker sprechen, mit der göttlichen Allmacht identisch ist, dann kann man sagen, dass man aus der göttlichen Allmacht in einen Zustand fällt, in dem man nur noch Opfer von Umständen ist, die man durch eigene Entscheidungen erschaffen hat: der „Sündenfall" als quantenphysikalischer Prozess. So hat sich mit der Quantenphysik eine Brücke gebildet, eine Verbindung zwischen der wissenschaftlichen Sicht und der spirituellen Erfahrung. Die Wissenschaft ist im Begriff, sich vom rein materialistisch-mechanischen Weltbild zu lösen und den Geist als Ursache aller Form und Materie wieder zu entdecken.

Damit nähert sie sich der Vision der mittelalterlichen Rosenkreuzer, die für die Einheit von Religion, Wissenschaft und Kunst eintraten. Sie erkannten bereits vor 400 Jahren

die Notwendigkeit einer solchen Einheit, da jeder Separatismus destruktiv ist, wie die Geschichte zur Genüge gezeigt hat.

Das waren jetzt zwar einige geistige Purzelbäume, aber wer nicht hin und her denkt, der kommt nicht weiter.

Ich sehe hier gewaltige Analogien zur Osteopathie als einer Einheit von Wissenschaft, Kunst und Philosophie unter Berücksichtigung der psychosozialen Verhältnisse. Separatismus von dieser Einheit verhindert einen Heilungsprozess.

Man muss nicht alles gleich verstehen, aber man muss dazu bereit sein, sich auf den Weg des Verständnisses zu begeben und den Weg zum Verständnis zu gehen. Nicht das Ziel ist das wichtigste, sondern sich auf den Weg dahin zu machen, denn das Ziel ist unendlich, so sagt es sinngemäß Konfuzius.

Man könnte es auch mit Hegel ausdrücken: Heute habe ich eine Synthese, morgen mache ich aus der Synthese eine These und setze ihr eine Antithese entgegen, aus der ich morgen wieder eine neue Synthese bilde, die wieder zur These wird usw. Diese dynamische Denkweise gepaart mit der erforderlichen Bewegung, kombiniert mit einer sinnvollen Ernährung (Mein Favorit ist zurzeit die 16/8 Stunden Ernährung, 5 Tage in der Woche.), ist meines Erachtens der richtige Weg zu Gesundheit.

Erst einmal das ganze durchlesen, einwirken lassen, noch einmal lesen und dann mit mir besprechen.

Dr. Rainer Schaffstein