



Frank W. Demann, Faszienexperte und Begründer von Senmotoc International, im Gespräch mit der Journalistin Helgard Neumann

Mit Händen, Fäusten und Ellenbogen millimetergenau treffen

Sie gelten als Faszienexperte. Was wissen Sie über das muskuläre Bindegewebe, was andere nicht wissen? Anders gefragt, was macht Sie zum Experten?

Über das Bindegewebe weiß ich, was andere in der aktuellen Forschung auch wissen. Entscheidend ist, dass man nicht auf einer theoretischen Ebene stehen bleibt und Faszien aus der Ferne mit gebeugtem Rücken durch ein Mikroskop betrachtet. Sondern man sollte vor allem über Fähigkeiten in der Faszienmobilisation verfügen. Dazu gehört auch, dass man Bewegungsabläufe dreidimensional analysieren und über mehrere Körperteile hinweg denken kann. Es ist eher das Gesamtpaket und selbstverständlich die eigene Persönlichkeit, die einen zum Experten macht.

Sie vergleichen die menschliche Anatomie mit dem Tensegrity-Modell, einem in sich geschlossenen System aus Stäben und Seilen, dessen Stabilität durch genau kalkulierte innere Vorspannungen gewährleistet wird. Steht diese Sichtweise im ursächlichen Zusammenhang zum Erfolg Ihrer Behandlungsmethode?

Grundlegend kann man sagen, wenn man das immer gleiche Modell benutzt, wird man auch die immer gleichen Ergebnisse erzielen. Wer dem Modell der Erde als Scheibe folgt, wird sich mit dem Schiff immer in Landnähe aufhalten. Das Modell der Erde als Kugel ergibt dann plötzlich völlig andere Möglichkeiten.

Auf den menschlichen Körper übertragen, bedeutet das was?

Wenn man heute immer noch glaubt, die Wirbelsäule trage den Kopf und stütze den Menschen, dann werden wir in der Summe zu ähnlichen praktischen Therapieansätzen kommen. Kann man

sich von diesem Jahrhunderte alten Bild freimachen und sich die Wirbelsäule als Lastenverteiler vorstellen, in etwa wie bei einem Mast auf einem Segelschiff, an dem die ganze Takelage hängt und der Winddruck der Segel übertragen wird, dann ergeben sich aus dieser Sichtweise zwangsläufig andere praktische Ansätze. Entscheidend ist ja nicht, wer Recht hat, sondern welches Modell die Wirklichkeit besser beschreibt und welche anderen Behandlungsmöglichkeiten sich daraus ergeben.

Ihre Klienten berichten, dass Sie Fehlstellungen von Gliedmaßen und Fehlhaltungen des menschlichen Körpers korrigieren, Menschen von ihrem Rundrücken befreien, sie aufrichten, Bewegungsabläufe von Spitzensportlern, Tänzern und Artisten optimieren, Gesundheitsvorsorge betreiben. Und das alles mit ein und derselben Methode?

Selbstverständlich. Klar verlangt der Hochleistungssportler eine andere Herangehensweise als der Normalbürger. Während es bei ersterem darum geht, Bewegungsabläufe zu optimieren und beispielsweise einen ganz leicht nach außen zeigenden Fuß nach vorn auszurichten, um die berühmte Zehntelsekunde rauszuquetschen, geht es beim Normalbürger um größere Haltungsschäden wie einen gut ausgebildeten Rundrücken. Trotzdem behandle ich alle meine Klienten mit der gleichen Sorgfalt und betrachte es immer als Herausforderung, mit den Menschen, die zu mir kommen, gemeinsam eine optimale Körperstruktur zu entwickeln.

Senmotic blue heißt die von Ihnen und Ihrer Frau entwickelte Behandlungsmethode. Was erwartet Ihre Klienten während der zehn Sitzungen?

Diese Frage ist ganz einfach beantwortet: Den Klienten erwartet, was er selbst erwartet. Deswegen empfehlen wir, mit hohen Erwartungen zu uns zu kommen.

Welcher Hilfsmittel bedienen Sie sich?

Wir benötigen nur unsere Hände, Fäuste und Ellbogen. Das ist weniger martialisch, als es sich hier darstellt. Auch mit dem Ellbogen muss man ganz präzise und subtil auf den Millimeter genau arbeiten. In unserer Disziplin benutzen wir noch ein spezielles Fluid. Das verbessert den Zugang zu den Faszien. Üblicherweise arbeiten wir auf einer relativ hart gepolsterten Behandlungsliege. Im Übrigen bin ich sehr spontan. Auf meinen zahlreichen Reisen gebe ich auch mal schnell eine Sitzung auf dem Fußboden und der Klient liegt eben auf einer Decke.

Den meisten von uns ist ein ansprechendes Äußeres wichtig. Dazu gehört zweifelsfrei eine aufrechte Körperhaltung. Dennoch sitzen wir permanent auf falschen Stühlen an verkehrten Tischen, schlafen auf ungeeigneten Matratzen, tragen ungesunde Schuhe, bewegen uns zu wenig oder schinden uns im Fitnessstudio mit kontraproduktiven Trainings. Warum tut der Mensch sich das an?

Das ist eine gute Frage und deren Beantwortung gäbe Raum für eine Dissertation. Ich denke, es liegt an dieser Trennung von Körper und "Ich". So wie man eine Uhr oder eine Waschmaschine hat, die man eben zur Reparatur bringt, haben auch viele Menschen einen Körper. Auch da denkt man eben, man könne ihn zu einer Reparatur bringen und ein Dritter wird sich schon darum kümmern und ihn wieder ganz machen. Was kaum jemand realisiert: Wir haben keinen Körper, sondern wir sind Körper. Wie oft gehen Leute zum Arzt und sagen: Mein Körper tut weh. Hier trennt uns schon die Sprache von der Wirklichkeit. Richtigerweise müsste es heißen: Ich Körper tue weh. Klingt

zwar weniger elegant, trifft jedoch den Kern. Sobald man realisiert, dass "ich" ein Körper bin, wird man mit sich anders umgehen, als wenn man meint, dass man einen Körper hat, der außerhalb von mir existiert.

Wie nachhaltig ist Ihre Behandlungsmethode?

Zahlreiche Menschen bekommen durch die Sitzungen wieder Zugang zu ihrem Körper. Sie atmen anders. Sie gehen, stehen und sitzen anders. Der Körper teilt sich ihnen plötzlich wieder mit, wenn sie falsch oder zu lange sitzen. Viele ersetzen dann eingeschliffene Bewegungsgewohnheiten durch ökonomischere Bewegungen. Da können die Resultate von Senmotic blue sich über einige Jahre sogar noch von selbst weiterentwickeln.

Ich danke für das Gespräch.