

Leseprobe aus: **Die Melt-Methode** von Sue Hitzmann.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Die Melt-Methode](#)

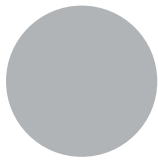
Sue Hitzmann
mit Debbie Karch

Die MELT- Methode

Massieren Sie Ihre Faszien.
Gegen chronische Schmerzen und für mehr Beweglichkeit

riva

© des Titels »Die MELT-Methode« von Sue Hitzmann (ISBN 978-3-86883-541-0)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>



Inhalt

| | | |
|---------------|---|-----|
| | Vorwort | 7 |
| | Einleitung | 11 |
| Teil 1 | 1 Die wahren Ursachen von Schmerzen | 21 |
| | 2 Die Kraft der Faszien | 35 |
| | 3 Das fehlende Kettenglied | 49 |
| Teil 2 | 4 Der Weg zum Hands-off-Körpertherapeuten | 61 |
| | 5 Reconnect – in Verbindung gehen | 67 |
| | 6 Rebalance – Balance herstellen | 83 |
| | 7 Rehydrate – die Faszien rehydrieren | 103 |
| | 8 Release – Entlastung | 129 |
| | 9 Die MELT-Hand- und -Fußbehandlung | 139 |
| Teil 3 | 10 Vorbereitung der MELT-Praxis | 157 |
| | 11 Rehydrieren von Beinen und Oberkörper | 181 |
| | 12 Entlastung von Nacken und unterem Rücken | 217 |
| Teil 4 | 13 Die MELT-Maps | 231 |
| | 14 MELT als begleitende Eigenbehandlung | 267 |
| | Zusammenfassung | 291 |
| | Danksagung | 293 |
| | Literaturverzeichnis | 297 |
| | Register | 301 |

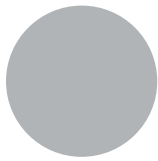
Sue Hitzmann
mit Debbie Karch

Die MELT- Methode

Massieren Sie Ihre Faszien.
Gegen chronische Schmerzen und für mehr Beweglichkeit

riva

© des Titels »Die MELT-Methode« von Sue Hitzmann (ISBN 978-3-86883-541-0)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>



Vorwort

Mit ihrer MELT-Methode stellt Sue Hitzmann aktuelle Informationen und innovative Techniken vor, die jeder anwenden kann, um dauerhaft schmerzfrei zu bleiben. Fitnesstrainer und Gesundheitstherapeuten können sie ihren Patienten vermitteln, um deren aktive Eigenbehandlung zu fördern. Das ist meiner Meinung nach die Quintessenz von Sues Beitrag zu der wachsenden Zahl von wissenschaftlichen Untersuchungen auf dem Gebiet der Faszien, einem lange vernachlässigten, jedoch äußerst wichtigen Aspekt der menschlichen Anatomie. Seit Jahren lässt Sue ihre Erkenntnisse aus diesem Bereich in ihre Praxis einfließen. Das Ergebnis ist eine vollkommen neue Methode zur Eigenbehandlung, eine bemerkenswerte Hilfe zur Selbsthilfe.

Seit etwa einem Jahrzehnt begleite ich Sue auf dem Weg zu ihrer MELT-Methode. Ihr Wissensdurst ist schier unerschöpflich, und sie verfeinert ihre Betrachtungsweise mit jeder neuen Information. Unermüdlich arbeitet sie sich in komplexe wissenschaftliche Zusammenhänge ein, um sie dann leicht verständlich wiederzugeben. Sue berücksichtigt alle Körperschichten, nicht nur die, über die es schon Bücher gibt. Sie bringt Menschen bei, wie sie sich um den Körper kümmern können, den sie tatsächlich haben, und nicht um das durchtrainierte, muskulöse Idealmodell der Fitnessindustrie. Unser Körper besteht aus weitaus mehr als nur Muskeln, und damit ist Sues Methode ein großer Schritt in Richtung einer erweiterten Ganzkörperwahrnehmung.

Die Teilnehmer meiner Anatomiekurse sind eine sehr kleine, handverlesene Gemeinschaft. Sie sind dazu bereit, ihren geistigen und konzeptionellen Horizont weit über das praktische Üben hinaus zu erweitern. Als Sue dazukam, war sie in der Fitnesswelt bereits

eine Größe und galt darüber hinaus auch als anerkannte Körpertherapeutin. Manchmal trifft man Personen, von denen man sofort weiß, dass man sie nie vergessen wird. So eine Person ist Sue. Zu meiner großen Freude ist unser Kontakt seit ihrem ersten Kurs bei mir nie mehr abgerissen. Ich erinnere mich noch gut an meinen ersten Eindruck von ihr: Die ganze Frau brannte! Ihre strahlenden Augen und intensive Neugier zeigten, wie interessiert sie bei der Sache war, und machten ihre Begeisterung über jede neue Entdeckung äußerlich sichtbar. Sie legte eine unerschöpfliche Energie an den Tag und war eine sprühende Persönlichkeit mit echtem Enthusiasmus für unser Thema. Sie sprach immer mit mir, als stünde sie kurz vor einer großen Entdeckung. Und es war klar, dass sie das Durchhaltevermögen hatte, um komplexe Untersuchungen bis zum Ende durchzuführen.

Wie Sue ihre MELT-Botschaft in einer Gruppe unterrichtete, konnte ich das erste Mal auf einer Fitnesskonferenz in New York miterleben. Beim Zuhören wuchs mein Respekt für ihre Methode. Systematisch brachte sie uns bei, unsere Körperausrichtung selbst zu analysieren, Körperbewusstsein zu entwickeln und unser Faszien-system bewusster wahrzunehmen sowie dessen Zusammenhang zu erspüren. Dann zeigte sie uns einfache, wirkungsvolle Techniken mit kleinen Bällen und Weichschaumrollen, mit denen wir auf sanfte Weise, jedoch sehr effektiv, Veränderungen zum Besseren erzielten. Großen Wert legte sie dabei auf das behutsame Vorgehen und räumte damit endgültig mit dem jahrzehntelangen »Ohne Schweiß, kein Preis«-Mantra auf. Allein damit hat sie uns einen großen Dienst erwiesen.

Vor ein paar Jahren ging ich mit meinem damals zwölfjährigen Sohn spazieren. Bereits nach ein paar Metern klagte er über Schmerzen in Fuß und Sprunggelenk. Wir gingen nach Hause, und ich beruhigte ihn, mit Sues Methode im Hinterkopf, dass ich ihm helfen könnte. Ich habe verschiedene Ausbildungen im Bereich Körpertherapie absolviert und hätte ihm mit manueller Therapie sicher etwas Gutes tun können. Dieses Mal wollte ich ihm allerdings vermitteln, wie er sich selbst helfen konnte. Ich legte Sues Hand- und Fußbehandlungs-DVD ein, gab ihm die Bälle und ließ ihn damit alleine. Zweimal spähte ich durch die Tür und beobachtete ihn dabei, wie er Sues leicht verständlichen Anweisungen folgte. Danach erkundigte ich mich, wie es ihm ergangen war: Er habe keine Schmerzen mehr, erzählte er glücklich. Noch mehr begeisterte mich allerdings, dass er sich ganz alleine geholfen hatte.

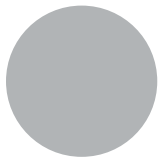
Was ich auch noch an Sues Arbeit schätze: Sie weiß, dass der Körper keine Maschine ist und dass zu Gesundheit mehr gehört als das reine »Reparieren« mechanischer Abläufe. Auch die außerordentlich komplizierten chemischen, elektrischen und energetischen Kommunikationssysteme unseres Körpers gilt es zu unterstützen. Diese Kommunika-

tionskanäle selbst in den Fluss zu bekommen ist eine grundlegende und wohltuende Erfahrung.

Sues Methode bewahrt immer den Respekt vor der Weisheit und inneren Stimme des Körpers. Ihr ist es lieber, wir flüstern dem zarten, fließenden Körpergewebe gute Gefühle zu, als es mit noch größeren Schmerzsignalen »anzuschreien«. Ich studiere und untersuche seit vielen Jahrzehnten den menschlichen Körper, und das ist eine Methode, hinter der ich stehen kann. Körperintelligenz ist einer der wichtigsten Aspekte, die wir berücksichtigen müssen. Unser Körper ist nicht der Feind, wenn wir Schmerzen haben, sondern steht auf unserer Seite. Sues Methode berücksichtigt dies und macht sich die Weisheit des Körpers und seine feinen Kommunikationssysteme vorteilhaft zunutze.

Die Tiefenwirkung der MELT-Methode ergibt sich vor allem daraus, dass sie auf Sues persönlichen Erfahrungen auf dem Gebiet der Selbstheilung basiert. Begeistert untersucht Sue ihren eigenen Körper und hört aufmerksam auf das, was er ihr mitteilt. Gerade das macht ihre Arbeit so wichtig: Sie achtet die Bedürfnisse des Körpers und berücksichtigt dessen Struktur, Anatomie und Physiologie. Es ist nicht einfach, innovative wissenschaftliche Erkenntnisse in anwendungssichere, praktisch umsetzbare und verständliche Techniken zu übersetzen, doch genau das ist Sue mit der MELT-Methode gelungen.

Gil Hedley, PhD, Entwickler der Integral-Anatomie



Einleitung

Seit ich denken kann, spüre ich die Schwingungen aller lebenden Dinge. Sobald ich eine Person, ein Tier oder einen Baum berühre und mich konzentriere, kann ich deren Vibrationen mit den Händen fühlen.

Als ich klein war, nannte mein Vater das seltsam und empfahl mir, niemandem von dieser Fähigkeit zu erzählen, da dies die Menschen ängstigen würde. Als ich meiner Mutter davon berichtete, ging sie mit mir zum Arzt. Der bot an, einige meiner Handnerven durchzuschneiden, um herauszufinden, ob das Phänomen dann aufhören würde. Glücklicherweise fand meine Mutter diese Methode zu drastisch. Sie fragte mich, ob es mich beunruhigen oder bei irgendetwas stören würde. Ich verneinte, und sie empfahl mir, diese Empfindungen zukünftig einfach zu ignorieren, vielleicht würden sie dann von selbst aufhören.

Meine Urgroßmutter jedoch meinte, dass manches, was zunächst wie ein Fluch erscheint, sich in eine Gabe verwandelt, wenn man herausfindet, was es damit auf sich hat. Ihr Rat war, diese Sache für mich zu behalten, bis ich auf jemanden träfe, der mir sagen würde, wie ich sie einsetzen könnte. Also hielt ich meine Gabe jahrelang geheim.

In meiner Jugend bekam ich oft Hausarrest und musste viel Zeit in meinem Zimmer verbringen. Die einzige Unterhaltung dort waren ein Märchenbuch und die *Encyclopaedia Britannica*. In mir wuchs eine regelrechte Faszination für Anatomie – ich ahnte, dass darin eine Antwort zu dem liegen könnte, was ich in meinen Händen spürte.

Ich war ständig voller Fragen. Ich erinnere mich daran, wie ich meinen Vater fragte, warum in dem Lexikon so wenig über das Nervensystem stand. Er fragte zurück: »Wie

viel willst du darüber wissen?« Dass ich gefunden zu haben glaubte, was ich in den Händen fühlte – nämlich Nervenimpulse –, erzählte ich ihm nicht.

Wenig später gingen wir in eine Bücherei. Mein Vater deutete auf das Suchregister und sagte: »Wenn du mehr wissen willst, benutze deinen Kopf und finde ein Buch, das dir weiterhilft.« (Können Sie sich eine Zeit vor der Echtzeit-Informationsvermittlung durch das Internet vorstellen?)

Im Alter von etwa zwölf Jahren nahm mich meine Mutter mit ins »Spa Lady«, ihr Fitnessstudio. Die Frauen dort trugen Leggings und Stulpen. Wie sie zu lauter Musik tanzten, lachten und sich gegenseitig anfeuerten, gefiel mir auf Anhieb.

Meine Mutter kaufte mir Jane Fondas Fitnessvideos, und es dauerte nicht lange, und ich war ein glühender Fan ihres 20-Minuten-Workouts und ihrer morgendlichen Fernseh-Aerobics-Show. Ich setzte es mir zum Ziel, wie die Frauen in *Perfect* und *Flashdance* zu werden.

Meinen ersten Job bekam ich bereits mit 16 als Aerobics-Trainerin im örtlichen YMCA. Dazu trainierte ich in der Schule alle Sportarten, die dort angeboten wurden. Im College erkannte ich, dass man mit Fahrradrennen Geld verdienen konnte. Meine Preisgelder finanzierten fast das gesamte Grundstudium.

Damals dachte ich noch, dass meine Zukunft beim Film oder im Theater liegen würde, deshalb schrieb ich mich für ein Masterstudium für Film an der New York University ein. Als ich meinen Job als Assistentin des Casting-Chefs verlor, schickte mein Vater mir 200 Dollar und riet mir, wieder ins Fitnessstudio zu gehen, bis ich meinen nächsten Job gefunden hätte, da ich dort immer am glücklichsten gewesen sei. Wenig später gab ich bereits wieder Gruppenstunden, machte die Prüfung als Personal Coach und wechselte an der Universität ins Fach Sportwissenschaft. Ich gebe zu, dass ich wie eine Bodybuilderin aussah, und ich trainierte auch so, weswegen ich von meinen Kollegen den Spitznamen »Diesel« erhielt. Ich war wirklich engagiert.

Bald hatte ich einen Namen als Fitnessprofi und war dafür bekannt, Leute leiden und schwitzen zu lassen. Auf dem Höhepunkt dieser »Karriere« unterrichtete ich wöchentlich 28 Gruppen – Step und High Impact Aerobics, Body Sculpting, Boot Camp und Indoor Cycling. Der Sportsender ESPN holte mich als Moderatorin für Crunch TV – ich wurde als »smarteste Fitness-Lady mit dem smartesten Körper« bekannt. Ich wog 58 Kilogramm bei nur elf Prozent Körperfett und kam auf den Titel von *Muscle & Fitness*. Mein Fitnessvideo *Crunch: Boot Camp Training* war eines der erfolgreichsten am Markt, dazu hielt ich regelmäßig Vorträge auf den wichtigen nationalen Fitnesskongressen. Ich war rundum gesund und erfolgreich und hatte es wirklich geschafft.

Zugleich nahm ich jede Aus- und Weiterbildung in Fitness und Rehabilitation wahr und besuchte auch weiter die Universität. Ich fragte mehr und mehr Leute um mich herum, ob sie auch diese mysteriösen Vibrationen unter der Haut spürten, wie der kleine Vogel in einem der Kinderbücher von Dr. Seuss, der jeden fragte, ob er seine Mutter sei. Mein Dozent im Fach neuromuskuläre Therapie meinte dazu jedoch nur lapidar: »Es gibt viele Schwingungen im Körper.«

Dann, eines Morgens, spürte ich Schmerzen in der rechten Ferse. Ich legte Eis darauf, dehnte die Muskeln und schonte den Fuß, so gut es ging. Doch nichts half. Im Gegenteil, das meiste schien die Sache zu verschlimmern.

Letztlich tat mir der Fuß ununterbrochen weh: Nachts weckten mich die Schmerzen auf, tagsüber schwächten sie mich. Teilweise kroch ich auf allen vieren auf die Toilette.

Kein Lehrer, Dozent oder Kollege konnte mir sagen, wie ich wieder schmerzfrei werden könnte. Tatsächlich meinten die meisten, dass sie auch Schmerzen hätten und gelernt hätten, damit zu leben. Die besten Ärzte New Yorks konnten mir nicht helfen. Die Angst, dass meine Karriere beendet sein würde, wenn dieser Zustand sich nicht bald ändern ließe, wurde immer größer und machte mich niedergeschlagen und depressiv.

Nachdem zusätzlich beim Zusammenstoß mit dem Hund eines Freundes meine Oberlippe taub geblieben war, riet mir ein weiterer Freund, einen Craniosacral-Therapeuten aufzusuchen. Durch nur eine Behandlung verschwanden sowohl das Taubheitsgefühl und, beinahe vollständig, auch der Fußschmerz. Gleich am nächsten Tag rief ich die Therapeutin an, um sie über ihre Methode zu befragen. Dabei stellte ich ihr auch die Gretchenfrage, ob sie Vibrationen spüre, wenn sie Menschen berühre. Tatsächlich wusste sie, was ich meinte. Sie sagte: »Ja. Ist das bei Ihnen auch so? Dann sollten Sie lernen, diese Fähigkeit einzusetzen.«

Und das machte ich. In meiner ersten Craniosacral-Stunde kamen mir die Tränen: Endlich lernte ich eine Technik, mit der ich Zugang zu den Schwingungen bekam, sie beeinflussen und wieder ins Gleichgewicht bringen konnte. Das erste Mal in meinem Leben fühlte ich mich nicht mehr seltsam wegen der Dinge, die ich spüren konnte. Das war meine Berufung für den Bereich der praktischen Körperarbeit.

Ich eröffnete eine Privatpraxis in New York City. Dort behandelte ich beinahe rund um die Uhr, um meine manuelle Technik zu verfeinern. Die folgenden acht Jahre bildete ich mich weiter, besuchte Kurse und tauschte mich mit Experten der verschiedensten Lehrrichtungen aus. Ich verschlang Fachbücher und -publikationen und übte meine Technik in der Praxis, mit Hunderten von Patienten: Erwachsenen, Jugendlichen, Kindern und Kleinkindern. Heute, zwölf Jahre später, kann ich mich guten Gewissens als Expertin im

Bereich der manuellen Körpertherapie bezeichnen. Manchmal überrascht es mich immer noch, was ich alles über meine Hände an Patienten spüre. Im Laufe meiner Ausbildung studierte und lernte ich viele Berührungstherapie-Techniken. Mit jeder konnte man den Rhythmus und die Vibrationen einzelner, verschiedener Körperbereiche erspüren und ausrichten. Keine davon erfasste jedoch die Ganzkörperschwingung, die ich bereits als kleines Mädchen hatte fühlen können. Ich gewöhnte mir an, in meiner Patientenarbeit jede Sitzung damit zu beginnen, mich auf diese Ganzkörperschwingung zu konzentrieren. Mir war aufgefallen, dass sie bei Patienten mit Schmerzzuständen und anderen chronischen Beschwerden eher langsam und nicht gleichmäßig erscheint, wohingegen sie bei Patienten ohne diese Symptome gleichmäßig durch den ganzen Körper verläuft. Ich probierte auch hier, die erlernte sanfte Berührungstechnik anzuwenden, um die Schwingungen zu beeinflussen und eine positive Veränderung herbeizuführen. Es zeigte sich, dass Patienten sich fast sofort besser fühlten, wenn ich den Schwingungsrhythmus unterstützte oder wiederherstellte, und dass sich das in verschiedenen Bereichen positiv auswirkte. Auffällig war, dass Schmerzen sich verringerten oder verschwanden. Wiederholt berichteten mir Patienten, dass sie viel weniger Schmerzen hätten und viele systemische Veränderungen feststellten. Ich wusste, dass ich einer großen Sache auf der Spur war. Damals arbeitete ich im vierten Jahr als manuelle Therapeutin. Schon bald wurde ich bekannt dafür, dass ich selbst in aussichtslosen Fällen Menschen zur Schmerzfreiheit verhelfen konnte.

Im gleichen Jahr, 2001, passierten die Terroranschläge auf das World Trade Center. Da ich in New York lebe, waren auch viele meiner Freunde, Patienten und Nachbarn direkt betroffen. Damals beschäftigte ich mich mit posttraumatischen Belastungsstörungen und gewann auch Einblicke in den Einfluss von Stress auf das Nervensystem und auf die Ganzkörperschwingung, deren Dimension ich gerade erarbeitete und analysierte.

Eines Tages fragte mich ein Kollege, ob ich Gil Hedley kannte, und gab damit, ohne dass ich es gewusst hätte, meinem Leben eine bedeutsame Wendung. Gil ist Theologe und Rolfing-Therapeut und arbeitet heute als Anatom. Er entwickelte seine eigene Humansektionstechnik, die die einzelnen Gewebeschichten nacheinander abträgt, von der Haut über die Organe bis auf die Knochen, um deren Interaktionen aufzudecken, und nicht, wie üblich, sie als Einzelteile zu erforschen.

In seinem sechstägigen Sezierkurs stellte er bereits am ersten Tag mein gesamtes Anatomie- und Körperwissen auf den Kopf. Beim Präparieren der einzelnen Körperschichten sah ich zum ersten Mal, wie alle diese Teile zusammenhängen. Gil erklärte mir das Weichgewebesystem, was den von mir gefühlten Schwingungen bzw. Vibrationen plötzlich eine körperliche, materielle Erklärung gab.

Nach dieser ersten Erfahrung mit dem menschlichen Weichgewebesystem wusste ich, dass ich hier tiefer einsteigen wollte. Dieser relativ unerforschte Aspekt des menschlichen Körpers ergab für mich intuitiv sehr viel Sinn: Er war das fehlende Glied in meiner akademischen Ausbildung, meiner Fitnessstrainingskurse und in meiner körpertherapeutischen Arbeit, obwohl ich die ganzen Jahre damit gearbeitet hatte.

Ich durchforstete meine gesamte Studien- und Ausbildungsliteratur und die neuesten medizinischen Fach- und Wissenschaftsjournale. Ich fragte meine Dozenten und Lehrer nach schriftlichen Abhandlungen oder Forschungsarbeiten zum Thema, doch außer einigen sehr beschränkten Ansichten zum Zusammenhang zwischen Faszien und Muskeln oder der hartnäckig überlieferten Ansicht, dass dieses Gewebe nichts als totes Füllmaterial sei, konnte ich nichts finden.

Für eine tiefer gehende Erklärung der von mir gespürten Vibrationen empfahl Gil mir *Research Online*, das frei zugängliche Wissenschaftsarchiv der australischen Universität Wollongong. Wie gebannt arbeitete ich mich hier unermüdlich durch komplexe Studien und Abhandlungen, immer mit mindestens zwei Nachschlagewerken, einem medizinischen Fachlexikon und dem Internet zur Seite, um den wissenschaftlichen Fachjargon zu entschlüsseln. Sobald ich mit einer Untersuchung fertig war, wandte ich mich den Quelltexten zu. So stieß ich endlich auf die Pioniere der wissenschaftlichen Faszienforschung.

Rückblickend muss ich angesichts meiner damaligen Kühnheit lachen. Ich kontaktierte diese Wissenschaftler direkt, schriftlich oder per Telefon, und zu meiner großen Überraschung antworteten sie sogar. Ich denke, der Hauptgrund dafür, dass sie sich überhaupt mit mir befassten, war, dass ich ihre Fachsprache beherrschte und enormen Respekt vor ihren Erkenntnissen zeigte. Dass ich molekulare Bausteine wie Myofibroblaste, Glykosaminoglykane und Mechanorezeptoren und Theorien wie die der Mechanotransduktion und Piezoelektrizität diskutieren konnte, schien sie dann aufhorchen zu lassen. Im Verlauf der Gespräche kam ausnahmslos die Frage: »Wer sind Sie? Was ist Ihr beruflicher Hintergrund?«

Mein Anatomie- und Physiologiewissen half mir, doch das meiste dessen, was ich damals lernte, überstieg meine Ausbildung. Die Möglichkeit, sich mit diesen Wissenschaftspionieren auszutauschen, inspirierte mich sehr. Ich war zur richtigen Zeit am richtigen Ort und konnte diese heiligen Hallen durch die Hintertür betreten. Noch heute staune ich darüber, dass einer der führenden Wissenschaftler auf dem Gebiet, Robert Schleip, extra aus Deutschland nach New York kam, um die MELT-Methode vor Ort kennenzulernen und um seine Forschungen mit mir zu diskutieren.

Ich komme nicht aus der Wissenschaft, habe weder einen Dokortitel noch eine ärztliche Zulassung. Und doch haben mich meine Leidenschaft für die Humanwissenschaft und für die Funktionsweisen des menschlichen Körpers dazu angetrieben, mir mehr als zwei Jahrzehnte lang alles verfügbare Wissen über den menschlichen Körper anzueignen. Den ganzen Tag wissenschaftlich zu arbeiten war nie meine Absicht. Dennoch lese ich ständig eine unendliche Anzahl an Fachbeiträgen, um dann die Autoren direkt zu kontaktieren (wunderbare Menschen, die mir immer erfreut zuhören und gerne weitere Kollegen und Forschungen empfehlen).

Meine unabhängigen Studien der Neuro- und Faszienwissenschaft und die enthusiastische Aufnahme meiner Arbeit durch die Forschergemeinde bestätigte meine praktische Arbeit und brachte die Entwicklung von MELT enorm voran. Dass es wissenschaftliche Erkenntnisse mit direktem Zusammenhang zu meiner Arbeit gab, stärkte mein Selbstvertrauen und motivierte mich, weiterzumachen. Neue Erkenntnisse bei meinen Gruppen und Patienten besprach ich mit den Wissenschaftlern. Sie erklärten mir vieles, und manchmal konnte auch ich etwas zu ihrer Arbeit beisteuern. Zur Entstehung dieses neuen Forschungsgebiets der Humanwissenschaft beizutragen ist, was mich in meinem Leben bisher am meisten intellektuell und kreativ stimuliert hat.

Es dauerte nicht lange, und ich hatte mehr Patienten, als ich behandeln konnte. Die Entwicklung der Eigenbehandlungstechniken, die ich daraufhin begann, hatte die zunächst unbeabsichtigte Wirkung, dass Patienten nicht mehr so lange in der Praxis verweilten und deshalb wieder neu behandelt werden konnten. Dazu reduzierte sich die Belastung, die ich durch die Praxisarbeit erfuhr. Ich beschloss, der Technik einen Namen zu geben, der vor allem ihre Wirkung auf die Faszien beschreiben sollte. »Melt«, das englische Wort für »schmelzen« und »erweichen«, erschien mir ideal. Das Wort ruft ein Gefühl der Entspannung hervor und steht als Abkürzung für »Myofasziale Energetische Längen-Technik«, einen von mir entwickelten Begriff. Heute geht MELT jedoch schon weit über dieses Akronym hinaus. Es ist vor allem deutlich geworden, dass es auf das gesamte Faszien-system wirkt, und nicht nur auf die Faszien der Muskeln. Doch auch heute noch empfinden Menschen, die MELT zum ersten Mal ausprobieren, diese Bezeichnung als perfekt.

Wenn ich heute auch weniger muskulös bin und nicht annähernd so viel Gewicht stemme wie früher, machen mir Workouts immer noch Spaß. Ich gebe weiterhin Indoor-Cycling-Kurse und trainiere. Dank MELT musste ich auf nichts verzichten, was mir Spaß macht, um schmerzfrei zu sein – und genau das können Sie auch. Als ich anfing, MELT in Fitnessstudios zu unterrichten, empfand ich es als äußerst motivierend, dass ich

damit gleich eine ganze Gruppe von Personen positiv unterstützen konnte und dass dazu jeder an sich selbst arbeitete.

Seit dieser Zeit habe ich Hunderte von Gesundheitstherapeuten und Fitnesstrainern unterrichtet. Mit der MELT-Körperarbeit zur Eigenbehandlung konnten wir bereits Zehntausenden helfen. Der dynamische Prozess, der dann zur MELT-Methode führte, war nie vorausgeplant gewesen. Er nahm seinen Anfang in den Schwingungen oder Vibrationen, die ich als kleines Mädchen gespürt hatte.

Meine Urgroßmutter hatte also recht: Das, was mich früher belastete, wurde zum größten Segen für mich. Ich bin sehr dankbar und fühle mich geehrt, diese Gabe mit Ihnen teilen zu dürfen.

Teil 1

1

Die wahren Ursachen von Schmerzen

Wie gefällt Ihnen das: Sie wachen erholt auf, frisch und gewappnet für den Tag. Ihre Schritte federn, und Sie fühlen sich leicht und dynamisch. Man sagt Ihnen, wie gut Sie aussehen, und bemerkt, wie kraftvoll Sie sind. Die Anforderungen sind nicht zu viel für Sie, Stress schütteln Sie einfach ab. In Kontakt mit anderen zu kommen gelingt Ihnen mühelos, genauso wie großzügig allen gegenüber zu sein. Sie bewegen sich entspannt im Sitzen, Stehen oder Gehen. Sie fühlen sich wohl in Ihrem Körper, leben gegenwartsbezogen und nehmen jede neue Erfahrung bejahend an.

Sehen Ihre Tage meist so aus? Falls Sie Schmerzen haben, müssen Sie wohl verneinen. Vielleicht nennen Sie es auch nicht »Schmerzen«, sondern »Unwohlsein« oder »Spannungsgefühle«. Schmerzfreiheit ist ein unabdingbarer Bestandteil von Gesundheit. Wenn man sich gut fühlt, fällt es leichter, ein gutes Leben zu führen. Das hinge von Ihrem Lebensstil, Alter oder Ihrer genetischen Disposition ab? Es ist Zeit, ganzheitlich zu denken: Ich werde Ihnen den Weg zu einem schmerzfreien Leben zeigen.

Sie sollten nicht noch mehr Zeit oder Geld investieren, um herauszufinden, warum Sie sich unwohl fühlen oder Schmerzen haben. Ich erläutere Ihnen, wie Sie das selbst erfüllen, ansprechen und beseitigen können. Meine Lösung ist einfach. Sie werden Ihren Körper auf andere Weise wahrnehmen und so weit kommen, dass andere Schmerztherapien überflüssig werden. Selbst Menschen, die mit ihrem Lebensstil bis hin zu ihrem ganzheitlich arbeitenden Therapeuten im Großen und Ganzen zufrieden sind, werden hier etwas Neues erfahren. Der Weg zur Schmerzfreiheit ruht in Ihnen, und ich zeige Ihnen, wie Sie ihn betreten können.

Angesichts der vielen Gelder, die bereits in die Schmerzforschung geflossen sind, sollte man meinen, dass hier alles bekannt ist. Die Statistik zeichnet jedoch ein anderes Bild. Das amerikanische Bundesgesundheitsamt (NIH) berichtet, dass mehr US-Bürger unter Schmerzen leiden als an Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs zusammen. Schmerzen sind der häufigste Grund für einen Arztbesuch, mit Kosten von mehr als 100 Milliarden US-Dollar jährlich. Laut der amerikanischen Schmerzgesellschaft APS gehen 50 Millionen Arbeitstage im Jahr durch schmerzbedingte Ausfälle am Arbeitsplatz verloren, der zweithäufigste Grund für Absenzen. Das NIH weiß zudem, dass jeder dritte US-Bürger an chronischen oder länger andauernden Schmerzzuständen leidet, die bei zwei Dritteln davon länger als fünf Jahre andauern. Insgesamt haben also mehr als 100 Millionen Amerikaner chronische Schmerzen – meiner Erfahrung nach noch eine vorsichtige Schätzung.

Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität in jeder Beziehung. Jeder dritte US-Bürger verliert dadurch monatlich mehr als 20 Stunden Schlaf, berichtet die US-Schlafstiftung. Es wundert nicht, dass Schmerzen und Unwohlsein zu Angst, Sorge und Stimmungsschwankungen führen. Wer seine Kollegen, Freunde oder Familienmitglieder fragt, ob sie an chronischen Schmerzen leiden, wird überrascht sein, wie viele von ihnen Zeit und Energie damit verbringen, über ihre Schmerzen nachzudenken, damit zu leben oder zu versuchen, sie zu ignorieren. Meiner Erfahrung nach leiden jedoch immer noch viele täglich an Schmerz und Unwohlsein, obwohl sie so viel Zeit, Energie und Geld zu ihrer Bekämpfung aufwenden.

► Schmerzfrei zu leben ist möglich

Es ist ein wunderbares Gefühl, schmerzfrei zu leben. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass man das paradoxerweise nur erfährt, wenn man sich längere Zeit unwohl fühlte oder an Schmerzzuständen litt. Vor mehr als zehn Jahren, auf dem Höhepunkt meiner beruflichen Laufbahn als international bekannte Fitnessexpertin und -ausbilderin, schien ich bester Gesundheit zu sein. Dennoch litt ich an kräftezehrenden Schmerzen im rechten Fuß. Ich hatte Sportwissenschaft studiert, mehrere Ausbildungen im Fitnessbereich sowie weitreichende Kenntnisse in neuromuskulärer Therapie und Erfahrung als Forschungsassistentin in Kinesiologie am Weill Cornell Medical Center des NewYork-Presbyterian Hospitals. Ich glaubte, alles über den menschlichen Körper zu wissen, um fit, gesund und aktiv zu bleiben. Bezüglich meiner Schmerzen im Fuß konnte mir jedoch nicht einmal die Ärzteschaft New Yorks helfen.

Ich war gerade knapp über 20. Meine Sportlerkarriere war gefährdet, und meine Lebensqualität nahm stetig ab. Ich fragte jeden, warum ich diese Schmerzen hatte, was sie verursachte und ob mein Körper versagte. Die Suche nach der Ursache und die Bemühungen, diesem Leiden Herr zu werden, brachten mir eine unerwartete Antwort: Mein Körper ließ mich nicht im Stich, sondern versuchte verzweifelt, meine Aufmerksamkeit zu bekommen. Damals erkannte ich diese eindeutigen Signale nicht, die er aussandte. Ich wusste so viel über den menschlichen Körper, doch hatte die Lösung meines Schmerzproblems damit gar nichts zu tun. Letztlich fand ich Therapiewege, die mich heilten. Diese Methoden waren jedoch unverständlich wissenschaftlich. Ich wollte aber unbedingt verstehen, was die Verbesserungen in meinem Körper bewirkt hatte, und suchte weiterhin nach der wahren Schmerzursache. Dabei traf ich auf ein ganz neues Forschungsfeld, in dem ich erste Antworten auf meine Fragen fand. Für mich war das wie eine Offenbarung: Meine Fragen hatten Lösungen, die aus einem ganz neuen Wissenschaftsgebiet kamen. Auf einmal war eine Nuss geknackt, deren Schale ich jahrelang nicht zu öffnen vermochte. Die Entdeckungen und Einsichten, die ich auf dem Weg zur eigenen Schmerzfreiheit gewann, änderten auch meine berufliche Laufbahn und stellten mich vor eine neue, übergeordnete Frage.

Wie kann ich mein ganzes Leben lang gesund, aktiv und schmerzfrei bleiben?

Anderen die Antwort darauf zu geben ist zu meinem Lebensinhalt geworden. Nachdem ich mich selbst schmerzfrei therapiert hatte, fühlte ich mich berufen, das auch anderen beizubringen. Der Fokus meiner Arbeit verlagerte sich nun darauf, Menschen zu helfen, sich besser zu fühlen, anstatt ihnen zu größerer Fitness zu verhelfen. Ich wurde manuelle Körpertherapeutin und arbeite mit meinen Händen aktiv am Patienten. In meiner Praxis behandle ich Schmerzzustände im Zusammenhang mit fast allen chronischen und nicht chronischen Krankheitsbildern und Befindlichkeitsstörungen. Viele kommen auch mit den Folgen akuter Zustände, wie Verletzungen, Geburten oder Operationen, zu mir.

Eines haben alle meine Patienten gemein: Sie leiden an Schmerzen. Überraschend für mich war, dass die einfache Methode, die ich zur Schmerzbeseitigung entwickelt hatte, sich auch positiv auf den Allgemeinzustand meiner Patienten auswirkte. Trotz ihrer unterschiedlichen Anamnesen fingen ihre Körper an, ihren eigenen Weg zur Heilung zu finden. Fast jeder konnte wieder die Dinge tun, die ihm Spaß machten, und musste nichts davon aufgeben. Dass ich mit meiner Methode Menschen dabei helfen kann, ihr Leben zurückzugewinnen, ist einer der am meisten bereichernden Aspekte meiner Arbeit.