

# Erleichterung

**M**einen Rahmer Physiotherapeuten suche ich gern, aber meist mit schwerem Gang auf, um ihn stets mit leichterem Gang zu verlassen – und in gehobener Stimmung. Das liegt am Zusammentreffen variantenreicher Therapiemaßnahmen und anregender Gespräche. Dieser Tage wird mir als Behandlungsmethode PNF angekündigt. Was PNF, bittschön, genauer sei, ist mit Mund-Nase-Schutz noch schwerer zu verstehen: Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation. Ach ja, ich erinnere mich: Von den ersten beiden das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln betreffenden Begriffen war schon die Rede. Und – meinem Lateinlehrer sei später Dank! – Fazilitation kann ich als „Erleichterung“ deuten, abgeleitet von *facilis* = leicht. Dass Fazilitation nichts mit Faszien zu tun hat, die der Variantenreiche ebenfalls zu aktivieren versteht, ist rasch geklärt. Auch bleibt der Gesprächsprung zum Facilitymanager, der imponierenden Berufsangabe des Hausmeisters, natürlich nicht aus. Nach Beendigung aller möglichen Streck-, Beuge- und Drehbewegungen der Beine und Füße bei Gegendruck des Therapeuten danke ich ihm, wieder mit leichterem Gang: „Sie sehen mich fazilitiert!“