

Manfred Gaß

# Rolfing® - vom Geheimtip zum Klassiker

Struktur, Ordnung und Schwerkraft versus Symptombehandlung und Technik

100 Jahre alt wäre sie im letzten Jahr geworden, die US-Pionierin der Körpertherapie, Dr. Ida Rolf. Ihr Lebenswerk nannte die promovierte Biochemikerin vor 30 Jahren „Strukturelle Integration“, weltweit besser unter dem Begriff „Rolfing“ bekannt. Ziel ihrer Arbeit war die nachhaltige Verbesserung der sprichwörtlich „Grundlegenden“ Körperstruktur für Menschen, die mit und in ihrem Körper Probleme hatten. Rolfing - so könnte eine Kurzformel lauten - bringt relativ schnell und dauerhaft Körper (und Seele) wieder ins Lot.

Nach wie vor scheint manchmal mit dem Wort „Rolfing®“ etwas Geheimnisvolles verbunden zu sein. Gibt es doch im Vergleich zu anderen Therapien und Methoden nicht allzuviel Griffiges darüber zu lesen oder zu lernen. Der interessierte Laie findet weder exakte Techniken noch wissenschaftliche Therapie-Anwendungen, keine Übungen oder feste Regeln, nichts Philosophisches zum Festhalten, also doch etwas Geheimnisvolles? Und fragt man beim Gesundheitsamt nach, dann beginnt wirklich die Märchenstunde. Jedenfalls, eine Massage ist es ganz sicherlich nicht. Ich würde es eher ganz nüchtern, global und übergeordnet als eine Art „Zweite Geburt“ in unserem Körper beschreiben.

Dabei ist Rolfing® keine medizinische Therapie. Es ist eine Methode zur Auslösung von Körperwahrnehmungs- und -veränderungsprozessen, ein pädagogischer Ansatz auf Grundlage einer hochqualifizierten Ausbildung und ganz spezifischem Wissens über unseren Körper sowie interdisziplinärer Zusammenhänge. Immerhin war der theoretische und praktische Ansatz des Rolfing® für Kenner humanistischer Körpertherapien so interessant, daß manche Therapieformen sich mit Rolfing® als Grundlage schmücken oder sich sogar als „Weiterentwicklung“ des Rolfing® definieren.

## Rolfing® - eine Grundlagenarbeit für seelisch-körperliches Gleichgewicht.

Bis dahin besteht zu den Zielen mancher anderer Therapien oder Methoden kein Unterschied. Betrachtet man jedoch den Fokus, den Weg und die nachhaltige Integration der Rolfing®-Arbeit, dann gibt es zweifellos signifikante Unterschiede. Dies könnte auch der Grund sein, weshalb Menschen aufhorchen, wenn ein „Gerolfter“ über seine Erfahrungen erzählt.

Was versteht ein Rolfer unter Rolfing® und struktureller Integration genau, wie und um was geht es? Im Grunde genommen geht es um angemessene, individuelle Ordnungen) körperlicher Strukturen unter- und zueinander sowie um das Verhältnis

dieser Teile zum Ganzen. Systemisch gedacht wäre dies jedoch immer noch sehr mechanistisch und ließe völlig das äußere Umfeld außer Acht, in das unser Körper eingebettet ist. Die dauerhafteste Kraft nämlich, die auf uns „aufgerichtete Zweibeiner“ einwirkt, ist zweifelsohne die Schwerkraft. Bezogen auf unsere körperliche Realität kann demnach strukturell und funktionell nur dauerhaft förderlich sein, was in sich selbst und in gutem Verhältnis zur Schwerkraft gestaltet ist.

**Rolfing® greift ordnend in die räumliche Beziehung der Körperabschnitte zueinander ein und versucht, das Verhältnis des ganzen Organismus zur Schwerkraft besser zu gestalten.**

Dies hat Signifikanz, denn es geht nicht um „oberflächliche“ Körperarbeit oder nur um Haltung (Brust raus, Bauch rein), sondern um tiefenwirksame strukturelle und infolgedessen auch funktionelle Veränderungen. Zugleich geht es auch darum, daß wir unseren Körper als Ausdruck unserer Person erleben, daß wir die natürliche Kraft, Energie und Emotionen zulassen, integrieren, kongruent und identischer werden.

Natürlich ist klar, daß der Körper nicht alles ist. Wir sind unser Körper, aber wir sind auch das, was tiefer (oder höher) liegt. Nur das menschliche Gehirn konstruiert eine Teilung/Trennung zwischen Körper, Geist und Seele, tatsächlich berühren wir immer das Ganze. Dabei ist der grobstoffliche Körper jedoch unsere erste Realität. Ihn außer Acht zu lassen oder zu vernachlässigen hieße m. E. ein Haus vom Speicher zum Boden erbauen zu wollen.

Die zweite Signifikanz spürt jeder, der sich Rolfen läßt, sofort. Gleich zu Beginn einer Sitzung könnte der Klient erstaunt sein, was der Rolfer alles aus dessen körperlichem Erscheinungsbild „herausliest“, wo Strukturen klar werden, die von außen für Laien nicht sichtbar sind. Weiterhin ist es die Art und Weise, wie manuell diese „Körperarbeit“ ihren Gang nimmt. Es ist die Intensität der Berührungen, die den Rolfen sehr eigene Art, z.B. mit den Händen in den

Manfred Gaß



Bankkaufmann und Studium der Betriebswirtschaft. Später Wechsel von der Faszination Wirtschaft zur Faszination Mensch. Langjährige Ausbildungen in NLP, Systematische Familientherapie, Eutonie G.A., Viscerale Osteopathie, Rolfing. Heutige Arbeitsschwerpunkte in freier Praxis: Rolfing®, Orgontherapie und systemisches Familienstellen nach Bert Hellinger.

Körper hineinzuhorchen und mit Gewebeschichten zu kommunizieren. Es ist die würdevolle Qualität des Kontaktes, der dem Körper selbst die Chance zur angemessenen Veränderung gibt.

Lassen Sie uns gemeinsam nach diesen etwas allgemeineren Beschreibungsversuchen einige wenige Rolfing®-Gesichtspunkte in (sehr) verkürzter Form anschauen.

## Die wichtigsten Beobachtungen Dr. Rolfs sind:

1. Die Form des menschlichen Körpers entsteht und wandelt sich im Schwerfeld der Erde.
2. Verspannungen und Verschiebungen der sichtbaren und unsichtbaren Körperstruktur(en) lassen sich manuell und dauerhaft verändern.
3. Bindegewebe, insbesondere Faszien sind formbar, dies ist jedoch in Zusammenhang mit der Schwerkraft zu sehen.
4. Ist der Körper innerlich um eine zentrale, gedachte Achse strukturell aufgerichtet und ausbalanciert, kommen Selbstheilungskräfte wieder in Gang.

## Die Bedeutung der Schwerkraft für den aufgerichteten Menschen

Machen Sie einfach eine kleine Aufmerksamkeitsübung: Was verändert sich im



Wenn bei dieser Wirbelsäulenkonstruktion der „Mast“ eingeknickt ist, würde der Chirurg eine neue Stange einziehen, der Chiropraktiker die Stange wieder geradebiegen, und der Rolfer® würde die Spannungsverhältnisse der Bänder ändern, um eine dauerhafte Stabilität und Flexibilität zu erreichen.

Körper, wenn Sie im Stehen nur wenige Zentimeter Ihren Kopf nach vorne schieben? Ist dies nur eine Veränderung im Kopf, oder wirkt sie sich etwa im gesamten Körper aus?

Was verändert sich bei den einzelnen Körpersegmenten, den Gelenken bis hinunter zu den Füßen? Verändert dies auch Ihren Gang, Ihren Atem? Wann und wo werden Sie wohl die ersten Verspannungen spüren? Vielleicht später auch mal im Rücken? Also Rückenschule, oder?

Zweite Frage zu Ihrer Umwelt: wie viele Menschen tragen ihren Kopf wirklich in einer lotrechten inneren Linie über dem Körper?

Natürlich ist dieses Beispiel sehr vereinfacht dargestellt. In Wirklichkeit, und denken Sie bitte auch an schwerkraftbedingte Kompensationshaltungen, ist die Komplexität immens. Es sollte allerdings klar machen, und Sie können den Kopf in diesem Beispiel austauschen mit jedem anderen Körperteil oder -segment, daß es nur Zeit braucht, um aus dieser kleinsten „Fehlhaltung“ (und wer hat die nicht?) ein chronisches, strukturelles Grundmuster werden zu lassen, das dann schmerzhaft wirkt oder Lebensqualität und Bewegung einschränkt. Dabei zeigen sich Symptome oft nicht dort, wo die Ursache liegt.

Apropos Rücken. Die Wirbelsäule (allein schon das Wort „Säule“ verleitet uns zur Annahme, sie wäre zum Tragen da) hat im Idealfall die Aufgabe, Gewicht zu verteilen, anstatt damit belastet zu sein. Sobald sie beginnt, Gewicht zu tragen, kommt es zu Überlastungen einzelner Teile.

Wie kann man diese vermeiden? Dr. Rolf hätte wohl geantwortet: „Wir müssen der Wirbelsäule genügend Raum geben, wir müssen ihre Beziehung zum ganzen Körper ordnend beeinflussen.“

### Die Bedeutung des Beckens für Körperstruktur und Bewegung

Ich würde nicht behaupten wollen, daß für Rolfing® ein Körperhauptsegment wichtiger oder unwichtiger wäre, als ein anderes.

Das ist immer eine Frage der jeweiligen individuellen Geschichte eines Menschen. Sicherlich zentral jedoch ist das Becken: Bestimmt es doch weitgehend, wie unsere Wirbelsäule sich aufrichtet. Bestimmt es auch zentral im Zusammenspiel mit dem M. psoas major, der Wirbelsäule (T4-6), Sternum, und M. rhomboideus major unsere Fortbewegung im Raum. Das Becken verbindet unser Fundament (im Sitzen wird es sogar zur Basis), die Füße und Beine mit Bauchraum und Oberkörper, ist Bindeglied und Basis zugleich.

Die Forschungen Dr. Rolf s gingen sogar soweit, eine einzige Stelle am oberen Beckenrand als grundlegend für den ganzen Menschen zu bestimmen: der Übergang zwischen Os sacrum und L5, also genau der Abschnitt, der sich in der Kreuzschmerzskala großer Beliebtheit erfreut.

Erstaunlicherweise ist diese Körperzone in der Bachblüten-Therapie nach Krämer auch der Übergang zwischen den Blüten „Pine“ (hat also viel mit Schuldgefühlen zu tun) und „Wild Oat“, charakterisiert mit Strukturen der Ziellosigkeit (WS nicht eingebettet in der Schwerkraft) oder auch „den richtigen (Lebens)platz nicht gefunden“. Gemessen an der Häufigkeit der Rückenbeschwerden ließe sich hier unschwer über den emotional-seelischen Zustand eines ganzen Volkes spekulieren und gleichwohl am Grad des Rückganges dieses Leidens die Effizienz der angebotenen Therapien und Techniken ableiten.

Es ist ausschlaggebend, wie das Kreuzbein und der fünfte Lendenwirbel zueinander stehen. Ist die Beziehung von Lendenwirbelsäule und Kreuzbein gestört, d.h. der Mensch kämpft an dieser Stelle mit der Schwerkraft, so werden alle anderen Abschnitte des Körpers auf die belastete Si-



Auch die Oberflächen- und Tiefenschichten des Bauchraumes bezieht der Rolfer mit ein. Hier wird die Verbindung zwischen der Bindegewebsschicht, der Leber und dem Zwerchfell gerollt, während die andere Hand im Bereich des Unterbauches die transversal verlaufende Faszie und das mit dem Dünndarm verbundene Omentum hält.

tuation reagieren. Also wird der Rolfer an dieser Region unter physiologischen, biochemischen und bewußtseinsweiternden Gesichtspunkten angemessen Raum zu geben haben, damit sich nachteilige Strukturen hier ordnen können und nachgelagerten Symptomen der Boden entzogen wird.

Schon diese wenigen, knappgehaltenen Gesichtspunkte könnten verdeutlichen, wie komplex und ganzheitlich im Rolfin<sup>®</sup> beispielsweise Beschwerden in Füßen, Beinen oder beim Gehen betrachtet werden.

### **Bindegewebe und Faszien, ein Organ der Form**

Nach traditioneller Auffassung wird unser Erscheinungsbild durch Knochen und Muskeln vorgegeben. Aus Sicht des Rolfin<sup>®</sup>s ist das Bindegewebe für die Form des Körpers viel bedeutender. Für die praktische Rolfin<sup>®</sup>-Körperarbeit sind insbesondere die Faszien, eine spezielle Art des Bindegewebes von zentraler Wichtigkeit. Diese netzartigen Gewebeschichten durchdringen unseren Körper sprichwörtlich „kreuz und quer“ und sind, da für unsere Augen unsichtbar, für jede Überraschung gut. Faszienverhältnisse sind so individuell, wie ein Mensch. Deshalb ist für uns Rolfer das Rolfen von Klient zu Klient immer wieder anders, formbar zwar, jedoch nicht in starre Regeln zu pressen.

Faszien geben genau Aufschluß über den inneren Bau unseres Körpers. Würde man aus einem Organismus alle Muskeln, Knochen und Organe entfernen und nur die Faszien belassen, so würde sich eine genaue anatomische Landkarte des Körpers ergeben.

In der klassischen Medizin finden Faszien kaum Beachtung, für Rolfer jedoch sind sie das unterteilende und einteilende Element unseres Körpers. Faszien definieren Linien, Ebenen und Volumen innerhalb unseres Körpers, sie bestimmen z.B. Gleitfähigkeit

von Muskeln und Wechselwirkungen zwischen Muskeln und einzelnen Organen. Also ist es unvermeidbar, sich als Rolfer für strukturelle und damit auf funktionelle Veränderungen im Körper der Faszien zu bedienen.

### **Sie sind der Schlüssel zur Formgebung und Veränderlichkeit und vielleicht auch das Basissystem für „innerkörperliche Kommunikation“.**

Leider sprengt es den Rahmen dieses Artikels, weitere nicht weniger faszinierende Prämissen der Rolfin<sup>®</sup>-Arbeit wie z.B. über Atmung und zwölfte Rippe, über einzelne Körpersegmente wie Füße oder Schultergürtel, psychologische Erfahrungen, über angemessene Bewegungsabläufe anzuführen.

### **Rolfin<sup>®</sup> und mögliche Ergebnisse**

Rolfer, und leider gibt es vermutlich auch aufgrund des hochqualifizierten und sehr aufwendigen Ausbildungsverfahrens immer noch sehr wenige in Deutschland, stellen sich tagtäglich der ganz konkreten Aufgabe, eine allgemein physiologische Grundlage für eine wie auch immer geardete Entfaltung der Persönlichkeit zu schaffen. Konkret würde ich dies mit folgenden unvollständigen Beispielen umreißen:

- Freie Atembewegung
- Innere Linie des Körpers gemäß der Schwerkraftachse der Erde
- Ausgewogenheit der lateralen Linie des Körpers und der Vorder- und Rückseite
- Ausgewogenheit von Beugern und Streckern
- relative Symmetrie beider Körperhälften
- angemessene horizontale Ausrichtung der Gelenke
- harmonische Bewegungsabläufe

- lebendiger Tonus
- bessere Organfunktionen
- Befreiung von Schmerzsyndromen
- physisch-psychische Balance
- Spürfähigkeit zum eigenen Körper und zur Außenwelt

Oft werde ich gefragt, für wen denn Rolfin<sup>®</sup> gut wäre? Die Antwort ist einfach: für jeden, der mit und in seinem Körper Probleme hat und das werden nach meiner Erfahrung täglich mehr. Die Tendenz von „akut“ zu „chronisch“ ist seit Jahrzehnten trotz mannigfaltiger Therapieangebote und Techniken dramatisch. Das Heer der Rücken-, Fuß- und Kopfschmerz-Beklagten sowie derer mit psychosomatischen Symptomen ist überwältigend. Egal, wo Sie sind, überall können Sie Massen von Menschen, selbst Kinder mit Fehlhaltungen sehen. Und dann ist natürlich Rolfin<sup>®</sup> hochinteressant für Menschen, die ihren Körper auch beruflich sehr einsetzen, wie beispielsweise für solche mit einschitigen Arbeiten (Zahnärzte usw.), Sportler, Musiker, Künstler.

Wir sind noch keine aufrechten Menschen, sondern erst auf dem Weg dorthin. Dieser Weg ist ständig umgarnt von der allgegenwärtigen Schwerkraft, gepflastert von chemischen, mechanischen und psychischen Einflüssen. Die entscheidende Frage ist: schauen wir bei körperlichen Beschwerden mechanistisch oder pseudoganzheitlich auf Symptome, chemische Medizin oder Techniken, oder sind wir bereit, uns systemisch der strukturellen Ordnung des ganzen Mensch zuzuwenden? Betrachtet man sich den „Krankheits- und Gesundheitsmarkt“ wird ein Wandel fast zwingend. Original Rolfin<sup>®</sup> ist für o.g. Beschwerden eine bedeutende Möglichkeit zum Heilwerden, eine große Chance, die leider Gottes in Europa viel zu wenig bekannt ist.

Ich möchte mit einem Zitat von Dr. Ida Rolf abschließen: „Der eine mag seinen verlorenen Kampf mit der Schwerkraft als stechenden Schmerz im Rücken empfinden, ein anderer als ein wenig schmeichelndes Aussehen seines Körpers oder als ständige Müdigkeit und Streß, diejenigen über 40 können es „Alter“ nennen - all diese Signale können jedoch auch auf ein einziges Problem hindeuten: der Körper ist außer Balance geraten, er ist in Konflikt mit der Schwerkraft!“

Weiterführende Informationen können Sie gerne beim Autor unter 07225-74915 oder von der European Rolfin<sup>®</sup> Association e.V. (ERA), 80802 München, Ohmstr. 9, (089)396802, FAX 392583 abrufen.

Buchempfehlungen: „Alles im Lot“ von Dr. Schwind, Goldmann Verlag und Rolfin<sup>®</sup> Strukturelle Integration von Dr. Rolf, Hugendubel