

WELLNESS

ROLFING – EIN KLASSIKER UNTER DEN GANZHEITLICHEN THERAPIEMETHODEN

DIE HALTUNG BEWAHREN

Aus der praktischen Arbeit mit Menschen, die wegen Schmerzen oder Fehlfunktionen zu ihr kamen, entwickelte Dr. Ida P. Rolf ihre „Strukturelle Integration“. Sie erkannte die überragende Bedeutung der Schwerkraft für den menschlichen Körper. Ist dieser aus der Balance gekommen, leidet er unter der Schwerkraft. Dies führt zu Schmerzen oder Fehlbelastungen der Gelenke. Den Körper wieder aufrichten und ihn ins richtige Lot bringen, war die Idee. Der Erfolg war bahnbrechend, und ihre Methode ist heute weltweit unter dem Namen Rolfing bekannt.

Ziel jedes Rolfers ist die bessere Anpassung der gesamten Körperstrukturen zueinander. Gefragt sind mehr Ökonomie und Harmonie im Bewegungsablauf und in den Funktionen des Körpers. Der Prozeß selbst kommt in Gang, nachdem der Rolfing® die Blockaden aus dem körperlichen Erscheinungsbild im Stehen und in der Bewegung herausgelassen hat.

Jetzt kann die Zusammenarbeit mit dem Klienten beginnen. Es ist schon etwas besonderes, wenn der Klient plötzlich spürt, daß die angewandte Sichtweise Dr. Rolfs das körperliche und seelische Erleben gravierend verändern kann. Auch die Intensität der Berührungen, die Art, mit Händen in den Körper hineinzuhorchen und mit Gewebeschichten zu kommunizieren, ruft immer wieder Erstaunen hervor.

Die Struktur des menschlichen Körpers und seine unbewußt eingenommene Körperhaltung ist nur begrenzt genetisch bedingt. Hauptsächlich ist sie das Resultat innerer und äußerer Umwelteinflüsse,

die auf den Körper prägend einwirken.

Die Schwerkraft, die alles zum Erdmittelpunkt hinzieht, wirkt bei festem und ungebrochenem Bodenkontakt stabilisierend und kräftigend. Bei mangelnder oder gebrochener Unterstützung jedoch niederdrückend und zunehmend verformend. Ist der Körper erst einmal „aus dem Lot“ gekommen, oder bildlich gesprochen,

körper und seele im lot

die übereinanderliegenden „Körperblöcke“ oder Segmente haben sich gegeneinander verschoben, verstärkt die Schwerkraft im Laufe der Zeit diese Abweichungen enorm.

Die Ursachen für veränderte Körperstrukturen sind mannigfaltig: psychische Belastungen, familiäre und soziokulturelle Prägungen und vieles mehr. Was anfangs nur „Haltung“ war, wird schließlich zur dauerhaften Struktur und kann sich durch Haltekontraktionen, Verkürzungen und Überdehnungen ganzer Muskel- und Bindegewebs-



Schlechte Haltung führt langfristig zu Körperfehlfunktionen.

Foto: Selvatg

partien ausdrücken. Die in Unordnung geratene Körperstruktur äußert sich in einer Vielzahl wohlbekannter Symptome wie die Volkskrankheit Rückenschmerzen.

Faszien, die als Teil des Bindegewebes von der klassischen Medizin kaum beachtet werden, sind nach Dr. Rolf ein „Organ der Form“. Für Rolfing sind sie von zentraler Wichtigkeit und ein Hauptaspekt der manuellen Interventionen. Diese netzartigen, formgebenden Gewebeschichten durchdringen nämlich unseren gesamten Körper sprichwörtlich kreuz und quer. Faszien sind so individuell wie der Mensch. Sie geben, und deshalb ist dies auch so wichtig, Auf-

schluß über den inneren Bau unseres Körpers. Faszien definieren Linien, Ebenen und Volumen innerhalb unseres Körpers, sie bestimmen unter anderem die Gleitfähigkeit von Muskeln und Wechselwirkungen zwischen Muskeln und einzelnen Organen.

ablauf einer sitzung

Würde man den Organismus von allen Muskeln, Knochen, Organen etc. trennen und nur die Faszien belassen, so würde sich eine genaue anatomische Landkarte des Körpers ergeben. Faszien sind der Schlüssel zur Formgebung und Veränderlichkeit und vielleicht auch das

grobstoffliche Basissystem für eine „innerkörperliche Kommunikation“. Der Rolfing-Prozeß besteht aus einer Serie von etwa 10 Sitzungen, die sehr logisch und dennoch individuell aufgebaut sind. Die Arbeit zwischen Rolfing® und Klient erfolgt manuell im Liegen, Sitzen, Stehen und in der Bewegung. Meist fungiert die Hand des Rolfers als Kommunikationsmittel, sie horcht, spürt, sucht, führt, drückt, besänftigt, lockt, beruhigt, hält, reizt, schiebt, interveniert – je nach Thema, je nach Sitzung, je nach Stimmung.

Der Rahmen und Rhythmus der Sitzungen wird vom Klienten bestimmt. Eine Sitzung dau-

ert etwa 60 bis 80 intensive Minuten und ist garantiert weder in Dauer noch im Inhalt vergleichbar mit traditioneller Psycho- oder Physiotherapie. Es gibt in der Regel auch „Hausaufgaben“, denn der Rolfing® verändert nicht, sondern ist nur „Brückenbauer“. Er gibt nur Impulse, so daß der Körper sich selbständig verändern kann. Hausaufgaben dienen also wie der gesamte Rolfing®-Prozeß der Selbsthilfe und dem weiteren persönlichen Wachstum des Klienten.

Wer mit und an Menschen arbeitet, weiß, daß bei Beginn des Weges selten das exakte Ergebnis vorhergesagt werden kann. Heilversprechen sind unseriös, egal wer sie abgibt. Die Erfahrung lehrt, daß, wer sich auf den ganzheitlichen Rolfing®-Prozeß einläßt, mit dauerhaften Ergebnissen rechnen kann.

Jedenfalls werden oft bereits nach einer Sitzung Veränderungen des Körpers und der Persönlichkeit vom Klienten wahrgenommen. In der Zeit zwischen den Behandlungen (mehrere Tage bis mehrere Wochen) erfahren Klienten außer der neuen Bewegungsfreiheit auch Veränderungen in bezug auf ihr Verhältnis zu sich selbst und zu ihrer Umwelt, berichten manchmal spontan von mehr Aufgerichtetsein, mehr Selbstwertgefühl, mehr Durchsetzungsvermögen. Es scheinen auch wieder Fähigkeiten und Kräfte entdeckt zu werden, alte, überholte Lebensumstände brechen zu lassen. Auch ist zu hören von der Freude, Neues zu beginnen, das Leben wieder in die eigenen Hände zu nehmen. Nicht zu vergessen, daß natürlich auch vieles, oft alles, was symptomatisch schmerzhaft war, sich verändert, weniger wird, verschwindet.

Rolfing® ist und bleibt eine große Chance für Körper und Psyche. Man kann sich diese Methode zur Vorsorge gönnen oder auch bei ganz spezifischen Problemen. Insbesondere auch dort, wo die Schulmedizin aufgibt.

Manfred Gaß,
Systemtherapeut