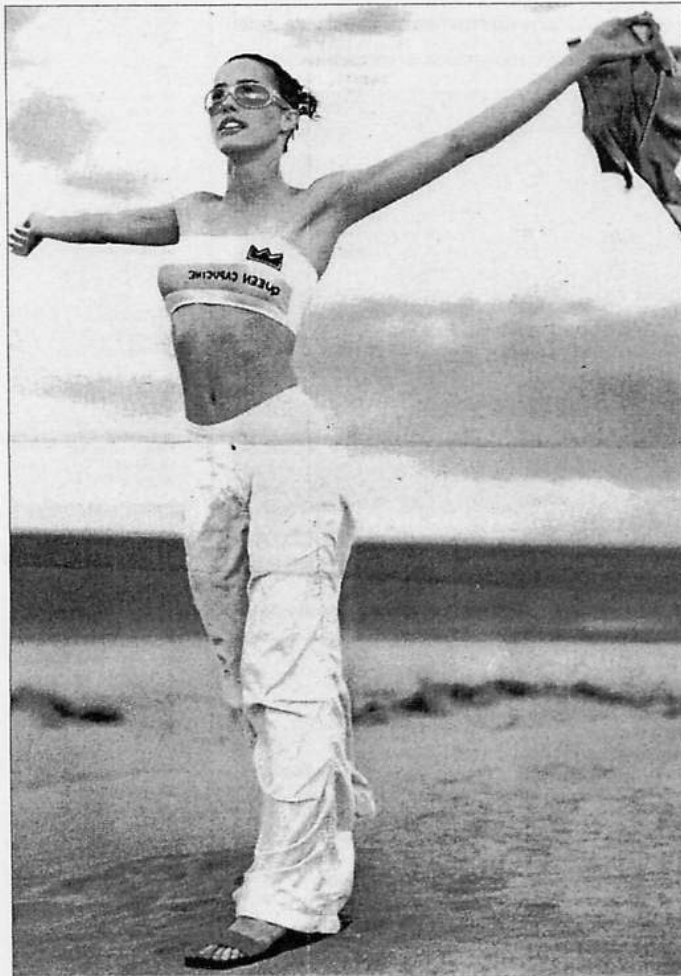


WELLNESS

ROLFING – GRUNDLAGENARBEIT FÜR SEELISCH-KÖRPERLICHES GLEICHGEWICHT

ZUSAMMENFÜHREN, WAS ZUSAMMEN GEHÖRT

In den sechziger und siebziger Jahren sorgte in den USA die Physiologin und promovierte Biochemikerin Dr. Ida Pauline Rolf für Schlagzeilen, weil sie bedeutende Hollywood-Schauspieler wie Rock Hudson oder Liz Taylor von ihren Schmerzen befreite. Ihre neue Methode: „Strukturelle Integration“ - Körper und Psyche schnell und dauerhaft ins Lot bringen. Ohne es zu ahnen, leitete sie damit eine Bewegung ein, die seitdem als „Körperarbeit“ einen unverzichtbaren Platz im therapeutischen Feld hat.



Rolfing ist für alle Altersgruppen geeignet, die sich chronisch verspannt fühlen. Foto: PK

Die grundlegenden Methoden der Körperarbeit, insbesondere ROLFING® und EUTONIE haben im Gegensatz zu psychotherapeutischen, medizinischen oder so manchen anderen neuen Therapiekreation den ganzen Menschen im Blickfeld, die Dreieheit von Körper, Psyche und Seele. Nicht trennen, sondern unterstützend zusammenführen, was zusammen gehört. Gerade heute, in einer Zeit, wo Heerscharen von Menschen mit körperlichen Beschwerden – Rückenleiden sind beispielsweise fast zur Volksseuche geworden – sich enttäuscht von der Schulmedizin abwenden, sollte das Wissen um diese fundierten, alternativen Methoden nicht mehr nur Insidern vorbehalten sein.

Dr. Ida Rolfs „Strukturelle Integration“, weltweit besser bekannt und rechtlich geschützt unter dem Begriff ROLFING®, hat bereits vor über 30 Jahren etwas berücksichtigt, was jetzt immer öfter mit dem Begriff „systemische Betrachtungsweise“ themati-

siert wird. Für sie war damals schon klar, daß der Körper ein komplexes System nach innen und nach außen ist, daß Symptombehandlung für sich alleine angesichts der multidimensionalen Vernetzungen bis hin zur Psyche und zu Kompensationen viel zu kurz greift.

ROLFING® ist ein individueller, vordergründig körperlicher Entwicklungsprozess und deshalb nicht so einfach in eine allgemeingültige Beschreibung zu pressen. Ganz sicher ist diese Methode ein Königsweg in Sachen manueller Körpertherapie, Körperbewußtsein und körperlich seelischem Gleichgewicht. Oder was des öfteren von Patienten zu hören ist: „Ich habe es erlebt wie eine zweite Geburt in meinem Körper.“

berührung in der tiefe

Etwas Geheimnisvolles umgibt diese Therapie, und vielleicht liegt es daran, daß die Berührungsqualität der horchenden Hände ei-

nes sogenannten „ROLFERS®“ in einer Tiefe berühren, die völlig neue Erfahrungen und Ergebnisse für den Klienten bringen.

US-Amerikaner sind pragmatische Menschen, und pragmatisch, direkt und zeitsparend sind auch methodische Umsetzung und Ziele des ROLFING®: nachhaltige Verbesserung der sprichwörtlich „grundlegenden“ Körperstrukturen für Menschen, die mit und in ihrem Körper Probleme haben. Kurz gesagt: ROLFING® bringt Körper und Psyche relativ schnell und dauerhaft wieder ins Lot. Grundlagen für diese Arbeit sind hochqualifizierte, internationale und pragmatische Ausbildungen sowie spezifisches Wissen über den lebendigen Körper und diesbezügliche interdisziplinäre Zusammenhänge.

Dr. Rolfs Strukturelle Integration ist weder Massage noch medizinische Therapie. Dennoch, oder gerade weil mit ihr keine Symptome bekämpft, sondern die angemessene Ordnung im Körper wieder hergestellt wird, lösen sich insbesondere Beschwerden des Bewegungsapparates oft sehr schnell auf. Im Gegensatz zu technisch oder mechanisch orientierten Therapien gründet ein

wichtiger Teil der Arbeit auf der bewußten Auslösung von Körperwahrnehmungs- und -veränderungsprozessen, enthält also durchaus auch pädagogische Elemente.

Im Grunde genommen geht es um angemessene, individuelle Ordnung(en) körperlicher Strukturen unter- und zueinander sowie um das Verhältnis dieser Teile zum Ganzen. Systemisch gedacht wäre diese Beschreibung immer noch mechanistisch und ließe das äußere Umfeld völlig außer acht. Die dauerhafteste Kraft nämlich, die auf uns aufgerichteten Zweieiner einwirkt, ist zweifelsohne

die Schwerkraft. Auf den Körper bezogen kann demnach strukturell und funktionell nur dauerhaft heilsam sein, was in sich selbst und in gutem Verhältnis zur Schwerkraft gestaltet ist.

Die Idee Ida Rolfs ist genial: Sie griff ordnend in die räumliche Beziehung der Körperabschnitte zueinander ein und versuchte, das Verhältnis des ganzen Organismus zur Schwerkraft besser zu gestalten. Daß dies klappt, lehrt seit über 30 Jahren die Erfahrung.

Die Signifikanz ist klar, denn es geht nicht um „oberflächliche“ oder technische Körperarbeit oder nur um Haltung, sondern dauerhafte, tiefenwirksam strukturelle und infolgedessen auch funktionelle Veränderungen sind das Ziel. Erfolg in diesem Sinne heißt, unseren Körper als Ausdruck unserer Person zu erleben, daß wir die natürliche Kraft, Energie und Emotionen zulassen, integrieren, kongruent und identischer werden.

Manfred Gaß,
Systemtherapeut