

Rolfing®

Was macht Rolfing aus?

"Rolfing®" wird nach seiner Begründerin *IDA P.ROLF* benannt. Sie arbeitete als Biochemikerin am Rockefeller-Institut der Columbia University. Ida Rolf war eine Visionärin, was die Rolle des Bindegewebes (des Fasziennetzes) im menschlichen Körper anbelangt. Sie bezog die Form des Körpers auf das Feld, in dem er sich befindet und dem er unterworfen ist: auf die Schwerkraft.

Die Rolfing®-Methode will dem Menschen helfen, im Gleichgewicht mit sich selbst und seiner Umgebung zu leben.

Der "Rolfing"/ die "Rolfing" versucht, das Verhältnis des ganzen Organismus zur Schwerkraft besser zu gestalten und setzt sich als Ziel, den aus der Form geratenen Körper aufzurichten und wieder "ins Lot" zu bringen, um eine bessere Grundlage für die Gesamtpersönlichkeit zu schaffen. Wir lernen, unseren Körper als Ausdruck unserer Person zu erleben.

Rolfing® (auch „Strukturelle Integration“ genannt) ist eine Methode, bei der die Körperstruktur durch tiefe und systematische manuelle Bindegewebsbehandlung verbessert wird. Der Körper steht und bewegt sich dann leichter und ökonomischer; Fehlbelastung von Gelenken und Gewebe wird vermindert; dadurch bedingte Beschwerden bessern sich.

Der Rolfing arbeitet am Bindegewebe, dem Hüllgewebe im Körper. Es besteht aus Muskelhüllen (sogenannte Faszien), Sehnen, Bänder, Knochenhaut, Organhüllen und Membranen. Dieses Bindegewebe muss man sich wie die Zeltschnüre des Körpers vorstellen. Die Muskeln wären dann die Zeltplanen und die Knochen die Stangen. Faszien sind zähe, aus Bindegewebe bestehende Häute, die alle Bestandteile des Körpers wie Knochen, Muskeln und Organe einhüllen und miteinander verbinden. Die Gesamtheit dieser Faszien stellt eine Art dreidimensionales Netz dar, das dem ganzen Körper Zusammenhalt und Form gibt und damit die Grundstruktur unseres Körpers bestimmt. Faszien übernehmen einen Teil der für aufrechtes Stehen und Gehen nötigen Spannung und entlasten dadurch die Muskulatur.

Eine besondere Rolle kommt der Schwerkraft zu, unter deren Einfluss wir uns ständig befinden. Faszien verkürzen und verhärten sich unter diesen Einflüssen. Da das Fasziennetz aus einem zusammenhängenden System von Bindegewebshüllen besteht, werden Fehlspannungen von einem Teil des Körpers zu einem anderen übertragen und beeinträchtigen so die Statik des ganzen Körpers. Der Körper gerät aus dem Gleichgewicht, was einen erhöhten Kraftaufwand für aufrechte Haltung und Bewegung zur Folge hat. Dies führt wiederum oft zu Verspannungen, Ermüdung, vorzeitigen Abnutzungserscheinungen und Schmerzen.

Ida Rolfs grundlegende Erkenntnis war, dass sich das Spannungsmuster der Faszien durch eine ganz bestimmte Form der manuellen Behandlung dauerhaft verändern lässt. Dabei werden mit präzisiertem und sensiblem Druck verklebte Bindegewebsschichten gelöst, Verkürzungen im Gewebe gedehnt und verhärtete Stellen geschmeidig gemacht. Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Behandlung von Symptomen, sondern die Verbesserung der Statik des gesamten Körpers, maximale Aufrichtung und ökonomische, „normale“, natürliche Bewegungsformen: www.dr-walser.ch/oekonomie_der_bewegung.pdf.

“Normal Function“ (nach Hans Flury) ist ein Bewegungssystem des Rolfing®, das die neuen strukturellen Möglichkeiten optimal nutzt und unterstützt. Im Laufe einer Sitzungsserie zeigt Ihnen der Therapeut, worum es dabei geht, wie Sie optimal gehen, stehen, laufen und sitzen können.

Rolfing® kann auch als "Funktionelle, nicht-operative Orthopädie" bezeichnet werden.

Rolfing® ist im Übrigen kein esoterischer Gemischtwarenladen, kein Drive-in-Satori, kein Instant-Yoga, wo man nur hinzuliegen hat, durchgeknetet wird und als neuer Mensch rausgeht. Es ist nicht die Methode, die DIE Veränderung in Ihrem Leben bewirkt (wie viele erwarten). Rolfing® ist keine Psychotherapie.

Es ist eine klar strukturell ausgerichtete Körpertherapie (was natürlich nie ausschliesst, dass nicht psychische und psychosoziale Dinge Raum haben und auch geschehen...).

Was kann ich selber zur Heilung beitragen?

Die aktive Mitarbeit des Klienten ist im Rolfing® absolut gefordert!

Der Alltag wird als Übung gesehen:

Das Schaffen von Bewusstsein für diese neuen Haltungen und Bewegungen ist ein grosser Teil dieser Körpertherapie. Ökonomie der Bewegung ist das Ziel, Bewegungsentelligenz wird gefördert. Hier habe ich das ausführlich im Internet am Beispiel des Laufens erklärt: www.dr-walser.ch/jogging.htm.

Wie und nach welcher Zeit merke ich, dass Rolfing® nützt?

Schon nach wenigen Sitzungen spüren Sie mehr Bewusstheit im Alltag: die alltäglichen Bewegungen und Haltungen stehen beim Rolfer im Zentrum (Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen).

Sie werden andere Kräfte neben der heute so allgegenwärtigen Muskelkraft (sprich Bodybuilding, Kraftraum, Fitness...) kennen und gezielt einsetzen lernen: Die Schwerkraft und Stützkraft der Erde (Gewicht und Gegenkraft) und die elastische Spannkraft des Bindegewebes, der gedehnten Faszien. Diese Kräfte sind "kostenlos". Ihre Bewegung wird dadurch katzenhafter und mit mehr Schwung und Sanftheit federnder und entspannter, damit auch ökonomischer und intelligenter. Die Bewegungsqualität entwickelt sich vom im Westen üblichen anpackenden, fixierten und eingeschränkten "To-Do" zum "Not-To-Do". Das will heissen, die Bewegung entsteht „wie von selbst“ durch anfängliches Nachlassen der aktiven Spannung. Sie wird damit geschmeidiger.

Aufrechte Haltung und Bewegung fallen leichter, der Brustkorb kann sich weiter dehnen und erlaubt eine freiere, tiefere Atmung. Fehlbelastungen von Gelenken und belastende Spannungsmuster im Gewebe sind verringert. Oft hat dies die Verminderung oder das Verschwinden von Schmerzen zur Folge. Patienten berichten meist von einem Gefühl der Leichtigkeit und des allgemeinen Wohlbefindens.

Dieses gute Körpergefühl kann sich auch auf die Psyche übertragen. Eine aufrechte und entspannte Haltung wirkt sich oft positiv auf das Selbstbewusstsein aus. "Mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen" gibt vielen Menschen ein Gefühl von Sicherheit und Ausgeglichenheit.

Sie werden im Rolfing® auch eine "meditative" Konzentration auf Ihr Gewicht spüren, auf Dehnung, Verlängerung des körperlichen Innenraums. Eine Verbesserung des Gleichgewichts stellt sich ein, des Gestütztwerdens, des Offenwerdens der Sinnesorgane Auge, Innenohr und Füsse.

Das Gefühl für Gleichgewicht ist vor allem ein Spüren, in welcher Richtung Ihr Gewicht fällt, wie die Schwerkraft auf Ihren Körper wirkt .

Was damit auch spürbar wird: sind die strukturellen Vorteile unserer Vorfahren (Vier- und Zweibeiner wie Primaten, Vögel), die alle das Becken hinter dem Lot haben und damit zum Beispiel das Hüftgelenk zur Federung frei haben und die ökonomischeren Rückseitenmuskeln einsetzen können.

Rolfing strebt eine Verbesserung der Struktur auf Dauer an. Der Rolfer führt deshalb gerne eine Serie von etwa zehn aufeinander aufbauenden Sitzungen durch. Danach braucht der Körper eine längere Pause, in der sich das neue strukturelle Muster einspielt und setzt. Später sind dann wieder einzelne Behandlungen oder eine Serie von weiteren Sitzungen möglich.

Wie lange dauert eine Therapieeinheit?

50 bis 90 Minuten.

Daneben sollten Sie täglich häufig zu Hause und im Alltag bewusst an Ihrer Haltung und den Bewegungsmustern arbeiten.

Was erwartet der Therapeut von mir?

Ihre absolute Mitarbeit im Alltag ist gefordert. Die Bewusstseinsbildung für die neuen Bewegungen und Haltungen werden im Alltag erst ausgefeilt und geprüft.

Was sind die Kosten pro Therapieeinheit?

150 bis 270 Franken für Sitzungen von 60 bis 90 Minuten.

Wer übernimmt normalerweise die Kosten?

Klienten mit einer Komplementärzusatzversicherung erhalten in der Regel beachtliche Beiträge. Die Unfallversicherung übernimmt in der Regel die Kosten (nach Kostengutsprache).

Handelt es sich eher um eine alternative/komplementäre oder eine schulmedizinisch anerkannte Therapie?

Rolfing® ist immer mehr eine schulmedizinisch anerkannte Therapie (immer häufiger weisen Rheumatologen und Orthopädische Chirurgen Klienten zu einer Rolfingtherapie zu) – aber Rolfing® gilt nach wie vor versicherungsrechtlich als komplementäre Therapieform.

Wo im Internet finde ich mehr zum Rolfing®?

Viele – auch theoretische (professionelle) Informationen: www.dr-walser.ch/rolfing.htm

Wo finde ich Adressen von Rolfer/Rolferinnen (in der Schweiz)?

Schweizerisches Rolf-Institut: www.rolfing.ch

Europäisches Rolf-Institut: www.rolfing.org

Autor: Dr.med. Thomas Walser, 8004 Zürich, info@dr-walser.ch, www.dr-walser.ch