

*Mit festem Griff
wird das
Bindegewebe
geloockert*
Foto: European
Rolfing Association



Tiefgreifende Veränderungen

**Mit Rolfing® gegen
tief sitzende
Körperspannungen
und Schmerzen
– eine Strukturelle
Behandlung für
Pfleger und
Patienten**

Sie fühlen sich aus dem Gleichgewicht geraten? Immer wieder schmerzt Ihr Nacken oder Rücken nach längerem Stehen oder Sitzen? Sie fühlen sich steif und unbeweglich und die Arbeit fällt Ihnen zunehmend schwer? Sie haben wiederholt versucht Ihren Plagegeist, den Rücken, zu besänftigen? Sie gehen regelmäßig zur Krankengymnastik, treiben fleißig muskelaufbauenden Sport, beschäftigen sich mit rückengerechter Arbeitshaltung. Aber nichts hilft. „Vielleicht ist Ihr Körper aus dem Lot geraten“ – würde Ihnen ein

„Rolfer“ sagen. „esoterischer Quatsch“, sagen Sie? Aber bedenken Sie: Wir alle bewegen uns mehr oder weniger automatisch, versuchen zwar bei unserer täglichen Arbeit das erlernte Rücken-schulprogramm anzuwenden, aber es ist wie verflixt: Immer wieder ertappen wir uns bei „falschen“ Bewegungen, und dies sind nur die wenigen auf die wir mittlerweile aufmerksam geworden sind. Was ist aber mit den anderen?

Wie wir von Feldenkrais, Osteopathie oder Rolfing® wissen, liegen der Vielfalt menschlicher Bewe-



gewicht sind. „Der Körper kann sich eigentlich ohne viel Anspannung aufrichten und bewegen“, so der Rolfer, Hubert Ritter. Seit 1994 behandelt er mittels Rolfining Menschen mit „Haltungsproblemen“. Rolfining geht davon aus, dass sich unser Körper nicht nur mittels Knochengerüst, Gelenken und Muskeln aufrecht hält und bewegt, sondern auch durch Bindegewebsmembranen und Faszien (Muskel- und Organhüllen, Sehnenplatten).

Die Faszien sind für die Rolfer ein zentrales Körperorgan – im Gegensatz zur klassischen Anatomie, die diesem Netzwerk von Häuten und Sehnen zu Leibe rückte, es fein säuberlich entfernte, um dadurch ein genaues Bild von Organen, Knochen und Muskeln zu gewinnen.

Für Ida Rolf (1896-1979), die Erfinderin der Strukturellen Integration, dem Rolfining®, waren Bindegewebe und Faszien dagegen das „Organ der Form“. Könnten wir aus unserem Körper per Knopfdruck alles entfernen und nur das Bindegewebe zurücklassen, würden wir unsere exakte, räumlich angeordnete Gestalt mit all ihren Organ- und Muskelformen vorfinden. Da das Bindegewebe in seinen räumlichen Beziehungen und in seiner spezifischen Eigenspannung plastisch und formbar ist und jeden Muskel umhüllt, setzt hier das Rolfining an.

„Normalerweise hält die ausgeglichene Spannung im Bindegewebe den Körper im Lot“, so Ritter. Werden aber beispielsweise Muskelpartien oder Gelenke einseitig beansprucht, können sie die Faszien beeinträchtigen: Sie halten dann Muskeln einseitig fest, ziehen an Organen oder Gelenken und sind beteiligt an sämtlichen Beeinträchtigungen unseres Bewegungsapparates.

Die erste Sitzung beim Rolfer. Nach einer ausführlichen Anamnese bittet der Rolfer seinen Klienten, sich bis auf die Unterwäsche auszuziehen und im Raum auf und ab zu gehen, sich zu setzen und schließlich zu legen. Neben dem

ersten In-Augenschein-Nehmen unserer äußeren Körperstruktur und Bewegungsabläufe ertastet er nun unseren inneren Zusammenhalt. Seine Hände schieben sich tief ins Gewebe, ziehen vorsichtig Brustkorb und Hüften auseinander. Er ist auf der Suche nach „Verklebungen“ und Verkürzungen des Bindegewebes.

Dann drückt er mit Knöcheln und Ellbogen tief in den Beckenraum, und dehnt die Faszien an den Beckenschaufeln. Der Zug ist leicht schmerzhaft. Andere Handbewegungen sind jedoch kaum wahrzunehmen: Eine leichte Berührung an der Schädelbasis, an zentralen Knotenpunkten von Gewebe, Muskulatur und Knochen, erspüren Spannungszustände. Der Körper, lang ausgestreckt auf der Behandlungsliege, reagiert spontan: Die Gedärme gurgeln, einzelne Gewebestränge werden dehnbarer, er verströmt eine angenehme Müdigkeit.

Ziel des Rolfinings ist es, die Körperstruktur dahingehend zu beeinflussen, dass leichte und schmerzfreie Bewegungen möglich sind. Angestrebt sind Bewegungsabläufe, die harmonisch zur Schwerkraft ausgerichtet sind. Die Rolfining-Methode

orientiert sich dabei an den objektiven Gegebenheiten der Physik und Anatomie sowie an den

individuellen Möglichkeiten eines Menschen. Nach Ida Rolf ist die Schwerkraft unseres Planeten die übergeordnete Kraft an der sich unser Bewegungsrahmen ausrichtet. Rolf's Frage war, wie sich die Teile unseres Körpers räumlich zueinander verhalten müssen, damit die Schwerkraft ihn nicht deformiert, sondern eine positive Ordnungsfunktion übernimmt.

Im Laufe der in der Regel auf zehn Sitzungen konzipierten Behandlung, erklärt der Rolfer einfache Übungen, über die wir uns unserer gewohnheitsmäßigen Bewegungsabläufe bewusst werden



Angelika Burkhard, Journalistin, Redakteurin
Pflege Aktuell

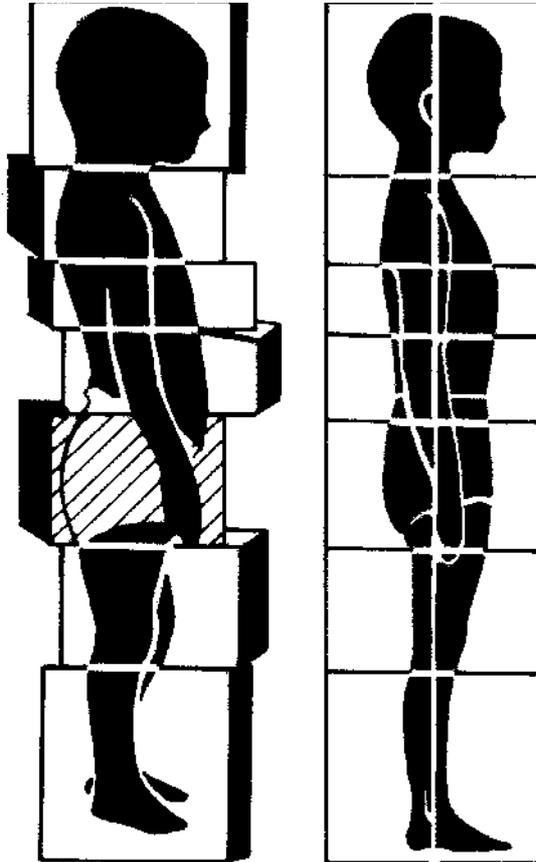
Die Faszien sind in der Rolfining-Methode ein zentrales Körperorgan, das „Organ der Form“

gungsabläufe und Körperhaltungen bestimmte allgemeine und individuelle Muster zu Grunde. Sie machen die Menschen aus, prägen aber auch unsere ganz eigene individuelle und spezifische Körperform und -haltung. Diese Struktur unseres Körpers prägt das Grundmuster unserer alltäglichen Bewegungsabläufe. Umgekehrt verfestigen diese gewohnheitsmäßigen Bewegungsabläufe nachhaltig unsere Körperstruktur und Haltung. An diesem Punkt fängt unser Dilemma an. Dass wir uns mehr „halten“ als gelöst zu sein, signalisiert dem Rolfer, dass wir im Ungleich-

und uns neue Bewegungsabläufe erschließen können.

Nach dem Rolfer-Schema (Grafik 1) ist unsere Körperstruktur optimal ausbalanciert, wenn der Kopf lotrecht über den Schultern sitzt, der Brustkorb über dem Becken steht, der Rumpf über Beinen und Füßen. In diesem Idealfall benötigen wir nur wenig aktive Muskelkraft. Sind die Segmente jedoch nicht vertikal übereinander, dann stabilisiert das fasziale Netzwerk und die Muskulatur den Körper durch erhöhten Energieaufwand. Langfristig erzeugt dies Verstärkungen und Verkürzungen in bestimmten Bindegewebsabschnitten.

Der Schlüssel zur inneren Umstrukturierung und äußerem Bewegungserneuerung liegt für den Rolfer also in den Faszien, den Verbindungen zwischen den funktionellen Einheiten des Körpers, dem Auffang- und Gliederungsnetz unseres Körpers und seiner Organe. Gingen die Rolfer bislang davon



Grafik 1: Aus dem Lot geraten (li.) und wieder ins Lot gebracht...

Grafik: European Rolwing Association

aus, dass das Fasziennetz nur der passiven Übertragung muskulär erzeugter Kraft dient, ergaben neuere Untersuchungen ein ganz anderes Bild: Sie dehnen oder verkürzen sich aus eigener Kraft.

Erstmals konnte diese schon vor Jahren aufgestellte Vermutung jetzt wissenschaftlich nachgewiesen werden. Robert Schleip, 1978 der erste zertifizierte Rolfer in Deutschland, untersucht im Rahmen des European Fascia Research Project, einer gemeinsamen Initiative der Universitäten Ulm und Bradford – mit Unterstützung der European Rolwing Association – seit zwei Jahren das dynamische Verhalten von Faszien. Laut Untersuchung befinden sich in den menschlichen Faszien Zellen, die sich bei Bedarf wie glatte Muskelzellen verhalten. Sie können also selbst das Gewebe zusammenziehen. Besonders ausgeprägt ist die Fähigkeit in den Faszien, die mit der Aufrechterhaltung des Körpers im Zusammen-

Rolfing

Ziel der Rolfing-Methode

- ▶ Die Körperstruktur vorbeugend oder korrigierend dahingehend zu verbessern, dass der Mensch sich in größter Harmonie mit der Schwerkraft bewegt
- ▶ die Körpersegmente um eine gedachte innere Vertikallinie so zu organisieren, dass diese innere Linie beim aufrechten Stehen annähernd mit der Schwerkraftlinie zusammenfällt
- ▶ das Gleichgewicht zwischen Körpervorder- und Rückseite herzustellen
- ▶ das Spannungsgleichgewicht zwischen dem Gewebe von Beuge- und Streckseite des Körpers oder einzelnen Körperteilen herzustellen – auch zwischen oberflächlichen und tiefer gelegenen sog. Myofaszialen Gewebeschichten soll ein dynamisches ausgeglichenes Spannungsverhältnis bestehen
- ▶ die Körperhälften unter Berücksichtigung einer gewissen Asymmetrie auszubalancieren (innerorganisch unterschiedl. Aufgebaute Seiten)

- ▶ neue Haltungs- und Bewegungsoptionen zu erschließen, die einen möglichst geringen Energieaufwand ermöglichen
- ▶ den freien Blut-, Lymph- und Liquorfluss sowie ungehinderte und ausgeglichene Atmung zu ermöglichen
- ▶ die Selbstwahrnehmung zu verbessern, die individuelle Körpersprache zu differenzieren.

Behandlung

- ▶ Manuelle Beeinflussung des myofaszialen Gewebes durch Dehnung verkürzter Strukturen, Lösung von Verhärtungen und Verklebungen, Stimulierung hypotoner Gewebeabschnitte und bestimmter Nervenrezeptoren – meist im Liegen, aber auch im Sitzen, Stehen oder bei der Ausführung bestimmter Bewegungen.
- ▶ Sensibilisierung des sensorischen Bewusstseins und das Ermöglichen gezielter und freier Bewegungserfahrung
- ▶ Hilfestellungen beim Transfer neuer

Haltungs- und Bewegungsmöglichkeiten in den Alltag

Der Rolfing-Prozess besteht in der Regel aus zehn einstündigen Sitzungen. Die Behandlungen bauen systematisch aufeinander auf und sind auf die individuelle Struktur des Einzelnen abgestimmt.

Alle in Deutschland aktiven Rolfer haben eine mehrjährige Ausbildung hinter sich und werden mit Zertifikat des durch Ida Rolf begründeten Rolf-Instituts zugelassen.

Weltweit arbeiten etwa 1500 zertifizierte Rolfer.

Rolfing® ist eine manuelle Behandlungsmethode, die vor 50 Jahren von der Biochemikerin Prof. Dr. Ida Rolf in den USA entwickelt wurde. Sie basiert prinzipiell auf Erkenntnissen aus dem östlichen Yoga und der westlichen Osteopathie und nimmt durch ihren Fokus auf Bindegewebe und Schwerkraft Einfluss auf eine ausbalancierte Körperwahrnehmung und eine optimale Körperstruktur.

hang stehen. „Dieser Nachweis wird unseren Therapieansatz verändern“, so Schleip.

Die bisherigen Untersuchungsergebnisse könnten auch erklären helfen warum es so häufig chronisch verspannte Muskeln gibt, die selbst bei entspanntem Liegen oder im Schlaf noch als Verhärtung ertastet werden können. „Offenbar verfügt der Körper neben dem schnell veränderlichen und vom Zentralnervensystem gesteuerten Muskel-Bewegungssystem noch über ein zweites und langsames System zur Spannungsregulation, welches eine so genannte Hintergrundspannung der muskulären Faszien erzeugt.“ Schleip vermutet, dass viele körperliche Beschwerden mit einer „unglücklichen Veränderung dieser bindegewebigen Hintergrundspannung“ zusammenhängen. So zum Beispiel bei chronischen Rückenbeschwerden, Nackenverspannungen oder Versteifungen. Diese Hintergrunds-

spannungen zu lösen ist Ziel des Rolfings.

Für Pflegende bietet Rolfing nicht nur Möglichkeiten zur Selbstbehandlung. Handgriffe und Körperübungen des Rolfings sind durchaus auch pflegerisch einsetzbar. Sie können helfen Schmerzen von Patienten zu lindern, Heilungsprozesse zu beschleunigen oder ganz einfach zu entspannen und ein positiveres Körpergefühl zu bekommen.

► **Einen Kurs zur Einführung in die Strukturelle Integration** bietet beispielsweise der DBfK Landesverband Bayern (siehe nebenstehenden Kasten). In einem Tagesseminar erhalten Interessierte Einblick in die Theorie der Rolfing-Methode. Sie üben eine aufrechte Körperhaltung, erproben in Partnerübungen manuelle Techniken und erarbeiten ein Übungsprogramm, mit dem sie zuhause ihren Verspannungen zu Leibe rücken können. ■

Info

Rolfing-Seminar

Grundlagen des Rolfing, zur Eigenbehandlung und zur Pflege von Patienten und Betreuten, bietet der DBfK LV Bayern. Das eintägige Seminar mit dem zertifizierten Rolfing **Markus Roßmann** findet statt am:

9. November 2006 in München

Anmeldung bitte beim LV Bayern, Tel: 089/ 179970-0 oder www.bayern@dbfk.de

Mitglieder zahlen 50 Euro, Nichtmitglieder 80 Euro

Literatur

Peter Schwind, **Alles im Lot . Eine Einführung in die Rolfing Methode**, Knauer MenSana

Robert Schleip, **Der aufrechte Mensch – Übungskurs für eine gelöste Körperhaltung und einen natürlichen Gang**. Buch mit Audio-CD und 30 Übungskarten. Hugendubel Verlag 2000

Robert Schleip, **Die Feldenkrais Methode**, mit Video, Bauer Verlag 1994

Adressen

www.somatics.de

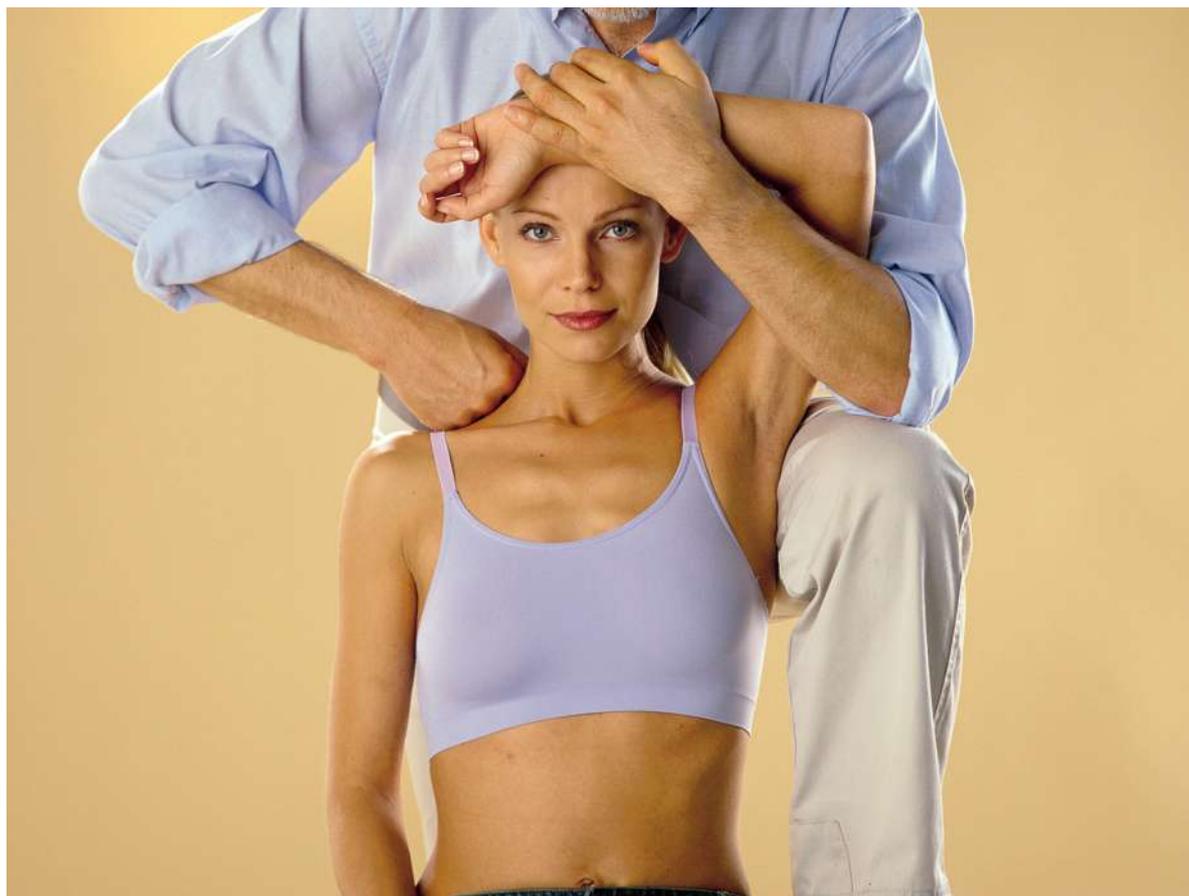
www.rolfing.org

European Rolfing Association e.V.

Nymphenburgerstraße 86

80636 München

Tel. +49-89-543 70 9-40/42



Mit Knöcheln und Händen gegen angespannte Muskeln und Faszien

Foto: European Rolfing Association