



© Stefanie Wittber-Schmidt

Körper, Seele und Geist im Lot

Rolfing® gegen Schmerzen im Bewegungsapparat

Rolfing® Strukturelle Integration, eine Mitte der 1960er Jahre von der Biochemikerin Dr. Ida P. Rolf entwickelte holistische Körperarbeit, wird immer bekannter und beliebter. In diesem Artikel geht es darum, wie Rolfing® Menschen mit Schmerzen im Bewegungsapparat helfen kann. Sie erfahren mehr über die essenziellen Aspekte Körperstruktur und Schwerkraft, die Bedeutung der Faszien, die klassische „10er Serie“ und den Nutzen für Klienten. Der Artikel richtet sich insbesondere an Fachleute wie Heilpraktiker, Physiotherapeuten und Osteopathen, die ihre Praxis um eine effektive, ganzheitliche Methode erweitern möchten und an Menschen, die sich mit ihrer zukünftigen beruflichen Ausrichtung beschäftigen.

Rolfing® und die Schwerkraft

Haben Sie als Kind auch mit Bauklötzen Türme gebaut? Mit jedem weiteren Stein geriet der Turm ein bisschen mehr aus dem Lot, bis er unter dem Einfluss der Schwerkraft schließlich umfiel.

Auch unser Körper gerät im Laufe des Lebens häufig mehr oder weniger aus dem Lot. Einseitige und ungünstige Bewegungsgewohnheiten, Verletzungen, Krankheiten oder Sorgen und Stress summieren sich, verändern und (ver-)formen ihn.

Dann kann es z.B. sein, dass sich unser Brustkorb gegenüber dem Becken verdreht, die Schultern hochgezogen und gerundet werden, ein Knie verdreht oder der Kopf nach vorne geschoben wird.

Warum fallen wir dann aber nicht um?

Unser Körper ist ein Wunderwerk und passt sich allen Gegebenheiten so gut wie möglich an, um uns in der Balance und beweglich zu halten. Kurzfristig sind diese Korrekturen sehr hilfreich, jedoch werden sie oft zum neuen Normalzustand. Die Verletzung am Fuß ist vielleicht längst ausgeheilt, aber unser Gangmuster hat sich unmerklich dauerhaft verändert. Oder wir erleben emotional eine belastende Zeit und sind buchstäblich niedergedrückt. Auch dieses Muster kann sich in einem eingesunkenen Brustkorb und flacher Atmung verfestigen.

Der beständige Zug der Schwerkraft tut ein Übriges, diese Verschiebungen und Verdrehungen zu manifestieren. Die Körperstruktur verändert sich und damit auch unsere Bewegungen. Sie erfordern mehr Kraft, werden angestrengter und der Bewegungsradius verringert sich. Das Bindegewebe (die Faszien) verhärtet und verklebt, Muskeln arbeiten unausgewogen,

Gelenke werden ungleichmäßig belastet und Nerven geraten unter Druck. Neben einem grundsätzlichen „Sich-nicht-mehr-wohlfühlen in seiner Haut“ und einem Mangel an Energie sind häufig Verspannungen und chronische Beschwerden die Folge.

Begründerin Dr. Ida P. Rolf und Faszien

Rolfing® Strukturelle Integration ist eine besondere Form der manuellen Körperarbeit, die diesen Veränderungen Rechnung trägt. Rolfer™ sind darin geschult, ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster zu erkennen und begleiten ihre Klienten in einem Veränderungsprozess, der darauf abzielt, unserem Körper wieder eine mühelose Aufrichtung, leichte Bewegungen



Stefanie Wittber-Schmidt ist Heilpraktikerin, Certified Rolfer™ und Somatic Experiencing Practitioner™. Seit 2010 arbeitet sie in eigener Praxis in Odenthal in der Nähe von Köln. In ihre Praxis kommen u.a. Menschen mit Beschwerden im Bewegungsapparat, Skoliose, chronischer Anspannung, Unfall-/ Sturzfolgen, Fibromyalgie und emotionalen Traumata. Dabei legt sie einen Schwerpunkt auf die körperlichen Auswirkungen von Stress und Trauma.

und freie Atmung zu ermöglichen.

Dabei lösen Rolfer™ systematisch Verhärtungen und Verklebungen in den Faszien. Faszien sind mal dünne elastische, mal dicke und derbe weiße Gewebe, die alle anderen Strukturen im Körper umhüllen und gleichzeitig auch miteinander verbinden: Muskeln und Muskelfasern, Organe, Knochen, Blutgefäße und Nerven. In unserem Körper bilden die Faszien ein dreidimensionales zusammenhängendes Netz.

Die Bedeutung der Faszien, die in den letzten Jahren durch aktuelle Forschungen belegt wurde, erkannte die Namensgeberin von Rolfing® Strukturelle Integration, Dr. Ida P. Rolf, schon Mitte der 1960er Jahre. Aufgrund eigener und familiärer gesundheitlicher Probleme setzte sich die promovierte Biochemikerin viele Jahre u.a. mit Yoga, Osteopathie, Chiropraktik und Homöopathie auseinander und beschäftigte sich dabei insbesondere mit den Faszien.

Ihr war klar, dass der Körper keine lose Sammlung einzelner Strukturen ist, sondern vielmehr ein zusammenhängendes, verbundenes System. Und es sind die Faszien, die unseren Körper zusammenhalten und ihm seine Form geben, laut Dr. Rolf sind sie das „Organ der Form“.

Basierend auf der Formbarkeit der Faszien entwickelte sie einen systematischen Ansatz, den Menschen zu einer aufgerichteten Körperstruktur zu verhelfen, die von der Schwerkraft unterstützt wird. In der steten Auseinandersetzung des Körpers mit der Schwerkraft sah sie die Ursache vieler körperlicher Beschwerden.

Rolfing® und Faszien

Die neuesten Forschungsergebnisse, u.a. von Dr. Robert Schleip, Humanbiologe und Rolfer™, zeigen, dass Faszien viele faszinierende Eigenschaften haben.

Durch einseitige Bewegung und Bewegungsmangel verlieren sie Wasser und ihre faserigen Anteile verfilzen. Diese Verhärtungen können mit manuellen Techniken behandelt werden. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Faszie dann wieder frisches Wasser aufnehmen kann und verklebte Fasern sich lösen.

Eine wichtige Rolle spielen Faszien bei der Kraftübertragung in der Bewegung.



© Stefanie Wittber-Schmidt

Rolfing® führt zu einem neuen Körpergefühl. Als Behandlungsmethode und Präventivmaßnahme eignet es sich für Menschen jeden Alters und bei Beschwerden im Bewegungsapparat.

Sie können kinetische Energie speichern und, einem Gummiband ähnlich, wieder abgeben. Die große Sprungkraft von Kängurus, mit verhältnismäßig eher kleiner Muskulatur, ist dadurch erklärbar. Faszien sind überwiegend bei federnden Bewegungen wie Gehen, Laufen oder Hüpfen im Einsatz [1].

Sind Faszien elastisch und leistungsfähig, kommt das unserem Körper in vielerlei Hinsicht zugute: Unsere Muskulatur kann effizient arbeiten und Druck und Zug auf Gelenke und Nerven verringern sich. Bewegungen, auch alltägliche wie das Gehen, werden leichter und die Verletzungsanfälligkeit sinkt. Schmerzen lassen nach, wir fühlen uns wohl, vital und haben mehr Energie.

Die 10er-Serie

Der einzigartige, von Ida Rolf entwickelte Veränderungsprozess basiert auf einer Serie von zehn aufeinander aufbauenden Sitzungen – bekannt als die „10er-Serie“, die auch heute noch die Basis des Rolfings® ist.

In den ersten drei Sitzungen steht das Lösen der oberflächlichen Faszien im Mittelpunkt. Angestrebt werden dabei u. a. eine freie, tiefe Atmung sowie flexible und gleichzeitig stabile Füße als Fundament des Körpers.

Die nächsten vier Sitzungen, die Kernsitzungen, adressieren tiefer liegende Struk-

turen, v.a. die Verbindung vom Becken zum Oberkörper und zu den Beinen steht im Mittelpunkt.

Die letzten drei Sitzungen dienen der Integration und Vertiefung der erreichten Veränderungen.

Die Bewusstmachung von Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten ist ein wichtiger Bestandteil der Sitzungen und stärkt die Eigenkompetenz der Klienten. Durch Atmen, Spüren und kleine Bewegungen sind sie aktiv am Prozess beteiligt. Für jemanden mit wenig Körpergefühl kann Rolfing® sehr hilfreich sein. Je differenzierter die Körperwahrnehmung, desto differenzierter ist der Bewegungsablauf.

Wenn Klienten bewusst erleben, wie frei und leicht sich ihr Fuß auf der Liege anfühlt, wie sicher und verwurzelt der Kontakt zum Fußboden im Stehen und wie flüssig und federnd die Abrollbewegung beim Gehen ist, sind das strukturelle, funktionelle und emotionale Veränderungen, die im Körpergedächtnis und im Nervensystem gespeichert werden und dauerhafte Veränderungen ermöglichen.

1/6 Impulse

European Rolwing® Association

Die European Rolwing® Association wurde 1991 in München gegründet und bildet seitdem Rolfer™ in Europa aus. Sie hat aktuell ca. 700 Mitglieder.

Die Grundausbildung zum Certified Rolfer™ besteht aus drei Phasen und kann berufsbegleitend modular über 2,5 Jahre oder intensiv in 9 Monaten erfolgen.

Der nächste Fortbildungskurs findet vom 16.–17. November 2019 in München statt.

Alle Termine und Informationen zur Ausbildung finden Sie unter www.rolfing.org

Wem nutzt Rolwing®?

Als Behandlungsmethode sowie als Präventivmaßnahme eignet sich Rolwing® für Menschen jeden Alters, Gesunde und Kranke und insbesondere für Berufsgruppen, bei denen der Körper und der Körperausdruck eine wichtige Rolle spielen, z. B. Sportler, Musiker, Tänzer, Schauspieler.

Rolwing® ist keine Symptombehandlung. Die Ursache für hartnäckige Verspannungen und Beschwerden liegt oft nicht da, wo sich der Schmerz äußert. Vielmehr kompensiert vielleicht die schmerzende Schulter eine Bewegungseinschränkung in der Hüfte oder im Fuß. Rolwing® adressiert grundsätzliche Spannungsmuster und hilft u. a. bei Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Rückenbeschwerden und Skoliose, Schmerzen durch Überanstrengung, nach Unfällen und Verletzungen u. v. m.

Stress und fortschreitendes Alter fördern Verklebungen im Faszienewebe. Rolwing® kann ältere Menschen dabei unterstützen, länger beweglich, mobil und unabhängig zu bleiben. Die Weltgesundheitsorganisation hat „Stress und stressbedingte Störungen als die Epidemie des 21. Jahrhunderts“ bezeichnet [2]. Rolwing® kann helfen Stressmuster aufzulösen und das Nervensystem zu regulieren. Eine Studie der Universität Sao Paulo belegt insbesondere die gute Wirkung von Rolwing® bei Klienten mit Fibromyalgie [3].

Rolwing® ist ein holistischer Ansatz, der über den Körper auch seelische und geistige Themen anspricht und den Men-

schen dabei unterstützt, wieder in seine Kraft zu kommen.

Rolwing® als Beruf

Rolwing® erlebe ich als zeitgemäße, wirksame und vielseitige Arbeit, die Menschen mit unterschiedlichen Anliegen helfen kann. Symptome können gelindert werden oder verschwinden ganz, der Körper wird wieder als verlässlich und leistungsfähig erlebt. Dieses neue Körpergefühl und die Bewusstwerdung von eigenen Haltungs- oder Bewegungsmustern, die an emotionale Muster gekoppelt sind, werden von vielen Menschen als Bereicherung und Stärkung der eigenen Wirksamkeit empfunden. Eine Arbeit mit der äußeren Haltung berührt immer auch unsere innere Haltung. Wer sicher auf seinen beiden Füßen steht, überträgt diese Energie oft auch auf andere Bereiche seines Lebens.

Fazit

Rolwing® ist eine sehr erfüllende Tätigkeit. Viele Klienten fühlen sich auf eine neue Weise gesehen und auch der Rolfer™ profitiert vom bewussten Kontakt zu seinem eigenen Körper.

Im Kontext der aktuellen Faszienforschung mit vielen neuen Erkenntnissen ist Rolwing® eine lebendige und moderne Methode. Hochqualifizierte Weiterbildungsmöglichkeiten und nicht zuletzt die internationale Community von Rolfern™ und Lehrern mit ihrem jeweils persönlichen Stil ist eine große Bereicherung.

Stefanie Wittiber-Schmidt
Bergisch Gladbacher Str. 5
51519 Odenthal
info@rolfing-wittiber-schmidt.de
www.rolfing-wittiber-schmidt.de

Literatur:

- 1] Schleip, Dr. Robert: „Faszien-Fitness“, Riva 2014.
- 2] Dr. Peter Levine: *Autonomes Dysregulations Syndrom (ADS)*
- 3] Stall, Paula und Teixeira, Manoel Jacobson: *Fibromyalgia syndrome treated with the structural integration Rolwing® method*. Rev. dor [online]. 2014, vol.15, n.4, pp.248-252. ISSN 1806-0013. <http://dx.doi.org/10.5935/1806-0013.20140053>

Literaturempfehlungen:

- 1] Hubert Ritter: *Rolwing Strukturelle Integration*
- 2] Peter Schwind: *Faszien – Gewebe des Lebens*

Keywords: Rolwing, Bewegungsapparat, Schmerzen, Beweglichkeit