

Hilfe und Unterstützung für die Faszien

Rolfing bringt den Körper in sein natürliches Gleichgewicht

Bettina Maier

Ein schmerzender Rücken, chronische Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, Probleme mit der Bandscheibe oder Spannungskopfschmerzen: Rund 70 Prozent der Deutschen leiden laut aktuellen Umfragen unter derartigen Beschwerden, unter Schmerzen beim Sitzen, Liegen oder Gehen. „Meistens sind ungesunde Bewegungsmuster und Körperhaltungen, die sich über Jahre eingeschlichen haben, die Ursache“, weiß Rolferin Lisa Praller. In ihrer Praxis in Deuerling bei Regensburg arbeitet sie mit ihren Klienten daran, das natürliche Gleichgewicht des Körpers wiederherzustellen, ungünstige Spannungsmuster aufzulösen und somit den Schmerzen die Grundlage zu entziehen. „Im Mittelpunkt dieser ganzheitlichen Körperarbeit steht die systematische Behandlung des Fasziennetzes, also des Bindegewebes“, erklärt die 40-Jährige im Herzgefühl-Interview.

Warum haben die Faszien so großen Einfluss auf unser körperliches Wohlbefinden?

Das Bindegewebe durchzieht unseren gesamten Körper. Es bildet ein Netzwerk, das Muskeln, Organe und Sehnen miteinander verbindet und einhüllt. Lange Zeit wurde das Fasziennetz in der Medizin als passive Schutzhülle ohne weitere Bedeutung betrachtet. Heute geht man davon aus, dass es eine zentrale Rolle für die Körperwahrnehmung spielt und sogar unser Immunsystem und unsere Psyche beeinflusst. Dieses Gewebe ist von vielen Nervenzellen durchzogen und besitzt Schmerz- und Bewegungssensoren. Forschungsergebnisse zeigen, dass sich Faszien durch Stress selbst zusammenziehen, aber auch entspannen können.

Unsere Gewohnheiten, Erlebnisse und Stimmungen hinterlassen also Spuren im dreidimensionalen Fasziennetz?

Ja, denn damit sind bestimmte Bewegungsmuster verbunden, welche die Struktur unseres Körpers maßgeblich beeinflussen und aus der Balance bringen können. Denn Funktion erschafft Struktur. Viele Menschen haben sich mit ihren Schmerzen abgefunden und glauben, dass daran nichts mehr zu ändern ist. Dies ist ein großer Irrtum: Durch Rolfing können sich selbst über viele Jahre entwickelte Fehlhaltungen, chronische Verspannungen und Fehlbelastungen von Gelenken auflösen, die damit verbundenen Beschwerden verschwinden oder bessern sich. Rolfing ist eine ganzheitliche Methode, bei

der es nicht um die Behandlung einzelner Symptome geht. Vielmehr möchte sie den Körper wieder in sein natürliches Gleichgewicht und in eine möglichst gute Ausrichtung zur Schwerkraft bringen. Auf diese Weise ist unser Organismus in der Lage, sich selbst zu heilen.

Wie wirkst du als Rolferin konkret auf die Faszien ein – wie kann man sich eine Behandlung vorstellen?

Um eine individuelle Strategie zu entwickeln, mache ich mir zu Beginn ein Bild des Klienten, meist im Stehen oder Gehen. Anschließend spüre ich die Verdickungen oder Verklebungen im Bindegewebe auf. Um diese Verfilzungen in den Faszien zu lösen, übe ich mit meinen Fingern, Händen, Ellenbogen und Knöcheln Druck auf die verschiedenen Schichten aus. Ziel ist es, mehr Beweglichkeit zwischen den einzelnen Strukturen zu schaffen, damit gesunde Bewegungsmuster möglich werden. Ergänzt wird die Behandlung durch Bewegungsübungen zur Körperwahrnehmung, damit alte, ungesunde Muster in neue und gesunde verwandelt werden. Schon nach wenigen Sitzungen spüren die meisten Klienten eine positive Veränderung in Körpergefühl und -haltung.

Warum wird eine Serie von zehn Rolfing-Sitzungen empfohlen?

Die Behandlungen bauen systematisch aufeinander auf. So hat jede Sitzung einen bestimmten Schwerpunkt, der sich der optimalen Struktur, Haltung und

Bewegungsform des Klienten annimmt. Indem die Gewohnheiten und Aktivitäten des Alltags miteinbezogen werden, wie die Atmung und das Gehen, der Bodenkontakt und die Stabilität im Stehen, die Wahrnehmung der Umgebung und des inneren Körpers, wird die gesamte Statur wieder ins Lot gebracht. Eine Rolfing-Sitzung dauert übrigens zwischen 60 und 75 Minuten. Meist werden dem Klienten Übungen für Zuhause mitgegeben, damit sich die positiven Bewegungsabläufe nachhaltig manifestieren können.

Wer hat Rolfing entwickelt?

Die Naturwissenschaftlerin Dr. Ida P. Rolf (1896-1976) wurde von vielen Menschen bei gesundheitlichen Problemen häufig um Rat gefragt. Da sie gerne experimentierte, entwickelte sie in den 1940er Jahren das heutige Rolfing, das sie anfangs unter den Namen „Strukturelle Integration“ stellte. Ihre Arbeit wurde beeinflusst durch Yoga, der Homöopathie und dem regelmäßigen Austausch mit Sutherland, dem Begründer der Osteopathie, und Moshe Feldenkrais. Schon damals hatte Ida Rolf den Faszien im Körper eine große Rolle zugetraut. Als eine der ersten Frauen überhaupt erhielt sie einen Dokortitel in Biochemie und erforschte die Faszien auch als Wissenschaftlerin. Alle in Deutschland aktiven Rolfer haben eine mehrjährige professionelle Ausbildung erfolgreich abgeschlossen. Als Praktizierende werden sie nur mit einem Zertifikat des durch Ida Rolf gegründeten Institutes zugelassen.



Lisa Praller



Meine erste Rolfing-Behandlung

Bettina Maier

Es ist erstaunlich: Ich liege auf einer bequemen Behandlungsliege und soll auf der Unterlage mit meinen Händen einfache Greifübungen in Richtung Kopf machen. Während es rechts einwandfrei klappt, gelingt es mir links nicht, ohne Einsatz des Schultergelenkes die Hände greifend nach oben zu bewegen. Erst nach einigen Versuchen und Anleitungen von Lisa Praller funktioniert es schließlich und ich bin sehr überrascht, wie ungewohnt sich diese einfache Bewegung anfühlt – ein typisches Beispiel für ein über Jahre eingeschliches, ungesundes Muster, das ich wohl selbst nie wahrgenommen hätte.

Nach der Analyse meines Gangbildes wird mir bewusst, wie sehr ich beim Gehen meinen Kopf nach

vorne neige und Richtung Boden schaue. „Heutzutage vertrauen wir Menschen viel zu wenig in die Standhaftigkeit unsere Beine und Füße“, erklärt Lisa Praller. Durch einen nach vorne gezogenen Kopf versuchen wir unbewusst, diese Unsicherheit auszugleichen, wodurch die Nackenmuskulatur Aufgaben übernehmen muss, für die sie nicht gemacht ist. Eine Überbeanspruchung, chronische Verspannungen, Abnutzungserscheinungen und Schmerzen sind die Folge. Zudem wird die Atmung eingeschränkt, die Brustmuskulatur zieht sich zusammen, die Schultern wandern nach vorne. Auch stundenlanges Sitzen am Computer oder das ständige Schauen aufs Smartphone tragen ihren Teil dazu bei. Dies bleibt mir nachhaltig in Erinnerung und so werde ich in den kommenden



Wochen verstärkt auf eine aufrechte Haltung meines Kopfes achten und mich im Alltag immer wieder selbst korrigieren. Auch das ständige Hochziehen meiner Schultern fällt mir auf – mein Bewusstsein in Sachen Körperwahrnehmung ist geschärft.

Das Lösen der Verklebungen und Verdickungen in den Faszien empfinde ich nicht als schmerzhaft. Vielmehr nehme ich Rolfing als eine sehr achtsame, langsame und angenehme Therapieform wahr. Nach der Faszienbehandlung fühlen sich meine Schultern ganz leicht und befreit an, so, als wäre eine schwere Last von mir genommen worden. Ich atme tief und leicht und nehme meinen Hals als sehr lange wahr – dies ist sehr wohltuend und äußerst angenehm.

„Bitte genau merken, wie es sich anfühlt“, sagt Lisa Praller. Auf diese Weise können sich alte Muster lösen und Platz für Neues machen. Entspannt und beeindruckt mache ich mich auf den Nachhauseweg und bin gespannt, ob und welche Veränderungen ich in meiner Körperwahrnehmung in den kommenden Tagen feststelle.

Ein kleiner Tipp: Durch die körperliche Nähe bei einer Behandlung sollte auf alle Fälle die Chemie zwischen Klient und Therapeut stimmen. Nur so können Sie sich beim Rolfing wohlfühlen und sich ganz auf sich und ihren Körper konzentrieren.

Weitere Informationen über Rolfing und Lisa Praller gibt es im Internet unter www.rolfing-regensburg.de