

## „Ziehen, drücken, schieben“

von Paul Janositz

Woher kommt dieses Gefühl von Leichtigkeit? Fast als ob man schwebe. „Gehen Sie noch ein wenig auf und ab“, sagt Viola Dotzauer. Ein, zwei Runden um die kniehohe, schaumstoffbedeckte Liege, die mit ihren kantigen Holzpfosten so stabil aussieht. Handfest ist auch die Behandlung beim Rolfing in Berlin-Wilmersdorf.

So viel Kraft würde man der kleinen, schmalen Therapeutin gar nicht ohne weiteres zutrauen. Und doch erzielt sie den gewünschten Effekt, ohne derb zu wirken. Sie lacht zur Frage, ob es blaue Flecken geben wird, als sie mit dem Ellbogen auf den Klienten drückt. „Nein“, sagt sie, „ich passe auf“. „Schmelzen“ nennen es die „Rolfer“, wenn sie ganz fest auf bestimmte Körperpartien drücken. Das Bindegewebe soll beeinflusst werden. Vor allem um die „Faszien“ geht es, das sind zähe Bindegewebshäute, die dem Körper seine innere und äußere Form geben, indem sie etwa die Organe abgrenzen, die Stellung von Knochen und Gelenken bestimmen und die Muskeln einhüllen. Der von den Faszien aufgebaute Widerstand muss von den Muskeln in jeder Bewegung überwunden werden.

Sind die Faszien verhärtet, verdickt oder verkürzt, so werden bestimmte Bewegungen erschwert. Es kommt zu Fehlhaltungen, die Muskeln ausleiern und verspannen lassen und Gelenke schädigen können. Hat sich der Körper erst einmal an ineffiziente und ungesunde Haltungen gewöhnt, empfindet er sie schließlich als normal. Und daran können meist nicht einmal Schmerzen etwas ändern, sie werden einfach ignoriert. Objektiv bessere Körperhaltungen werden dagegen als unnormale oder gezwungene wahrgenommen. Krampfartige Versuche, gerade zu sitzen oder aufrecht zu gehen, verschlimmern die Lage nicht selten.

Um diesen schädlichen Kreislauf zu überwinden, greift Rolfing direkt am muskulären Bindegewebe an. Der Körper soll wieder ausbalanciert werden. Die Behandlung läuft aber nicht nach einem festen Schema ab, sondern orientiert sich am individuellen Fall. Am Anfang steht die „Anamnese“, die Bestandsaufnahme des Körpers. Was musste er bisher erdulden an Unfällen und Knochenbrüchen beispielsweise. Gab es Operationen, müssen akut Medikamente eingenommen werden?

Wie weit sich Fehlhaltungen und Verspannungen im Körper verfestigt haben, sieht Dotzauers geübter Blick an dem nur mit Boxershorts bekleideten Klienten. „Das Becken ist nach hinten gekippt“, stellt sie bei diesem „Body-Reading“ fest. An der Taille bemerkt Dotzauer zwischen links und rechts geringfügige Unterschiede, auch die linke Schulter sieht sie etwas höher als die rechte. Das gesamte Körpergewicht lastet demnach zu weit auf dem Vorderfuß, der Brustkorb ist eingefallen, die Schultern sind nach innen gedreht. Der Zustand wird per Polaroid-Kamera dokumentiert. Nach der Behandlung soll wieder ein Foto gemacht werden, das – um es vorwegzunehmen – einen deutlichen Unterschied zeigen wird. Das Becken zeigt jetzt nach vorne, der Körper ist aufgerichtet und wirkt straffer.

„Ziehen, drücken, schieben“ – so die Rolfing-Therapeutin – hat das bewirkt. Dotzauer spürt die Schwachstellen des auf dem Rücken oder seitlich liegenden Klienten auf, drückt in verspannte Faszien hinein, rückt sie zurecht, „schmilzt“ sie auf. Viel Fingerspitzengefühl ist nötig, um den Druck richtig zu dosieren. Mal fühlt es sich ganz fein an, dann wird es stärker und ab und zu wird es ganz intensiv, dann drückt die Therapeutin mit Faust oder Ellbogen. Der „Klient“ lässt es passiv geschehen, manchmal muss er aber auch aktiv sein. Auf Anweisung atmet er beispielsweise mehrmals tief aus- und ein, gegen den Druck der Handballen auf dem Brustkorb.

Bei der Therapie setzt Dotzauer nicht direkt am Ort der Störung an. Ganz im Gegenteil, sie versucht, möglichst weit entfernt von etwaigen Symptomen zu arbeiten. „Die Ursachen sitzen meist woanders“, sagt sie. Deshalb hat sie stets den ganzen Körper im

Blick. Veränderungen in einer bestimmten Region wirkten sich auch auf andere Teile des Körpers aus.

(Der Rolfing arbeitet demnach mit der Dreidimensionalität des Körpers. Die von der amerikanischen Biochemikerin und Physiologin Ida Rolf vor gut 60 Jahren (?) entwickelte Methode der Strukturellen Integration achtet besonders auf den Einfluss der Schwerkraft. Dabei wird der Körper gedanklich in einzelne Segmente - Füße, Schenkel, Becken, Bauch, Brustkorb, Hals, Kopf – unterteilt. Wenn jedes Segment optimal ausgerichtet über dem anderen balanciert, werden Muskeln, Gelenke und Wirbel wenig belastet. Sind die Segmente dagegen aus dem Lot, müssen massive Kräfte ausgehalten werden. Verspannungen und Schmerzen können die Folge sein. Das Bindegewebe im Körperinneren passt sich den Fehlhaltungen an, indem es sich verkürzt oder verdickt. Durch manuelle Eingriffe kann nun der Prozess wieder rückgängig gemacht werden. Das Bindegewebe entspannt sich, der Körper kommt wieder ins Gleichgewicht.)

Rolfing hat einen ganzheitlichen Ansatz. „Durch Berührung die Körperstruktur eines Menschen so verändern, dass er sich physisch, physiologisch, emotional und energetisch im Gleichgewicht befindet“, so definiert Dotzauer ihr therapeutisches Ziel. Die Bewegungen sollen entkrampft und flüssig werden, die Atmung leicht und tief. Mit einer entspannten Körperhaltung lassen sich auch stressige Situationen gelassener meistern. „Der bewusste Umgang mit sich und dem Körper wirkt sich auch positiv auf die Partnerschaft aus“, sagt die zweifache Mutter.

Das könnte stimmen. Zumindest nach dieser Stunde auf Dotzauers Liege stellt ein gutes Gefühl ein. Der Rücken ist warm, die Muskeln sind locker. Wie von einer unsichtbaren Schnur nach oben gezogen, wie von einer schweren Last befreit, scheint sich der Körper aufzurichten. Der Blick aufs Polaroid-Foto zeigt, dass dies nicht Einbildung ist. Überraschend, wie positiv diese eine Stunde Rolfing gewirkt hat. Um den Effekt nachhaltig zu machen, seien mehr Sitzungen nötig, sagt Dotzauer – die Grundbehandlung umfasst eine Folge von zehn aufeinander abgestimmten Sitzungen und auch einzelne Sitzungen sind möglich, das komme auf den individuellen Fall an. Zwischen den Sitzungen liegen in der Regel ein bis zwei Wochen Pause. Bevor der Klient wieder in die Wilmersdorfer Praxis kommt, kann er zu Hause auch ein wenig üben. Viola Dotzauer erklärt genau, worauf es bei ihm speziell ankommt.