

„Alles im Lot mit Rolfing“

von Edith Winner

Das Sitzen, Stehen und Gehen lernt der Mensch in seinen ersten zwei Lebensjahren. Danach lernt er in Jahrzehnten das falsch Sitzen, falsch Stehen und falsch Gehen. Rolfing kann jedem helfen, das Falsche wieder zu verlernen.

"Rolfing – ist das nicht diese Hard-Core-Massage, bei der man mit Ellbogen bearbeitet wird?" Eine Spontan-Umfrage im Bekanntenkreis ergibt: Außer dem einen vagen Vorurteil keinerlei Kenntnisse über Rolfing. Dabei könnten es die meisten der Befragten brauchen – bei der Frage nach Rückenproblemen oder Verspannungen im Nacken-Schulter-Bereich kommt ein einhelliges "O ja, kenne ich!"

Rückenschmerzen belegen in der Rangliste der Volkskrankheiten seit Jahren konkurrenzlos den ersten Platz. Eine Langzeitstudie des Bundesverbands der Betriebskrankenkassen wartet regelmäßig mit alarmierenden Zahlen auf: In den vergangenen sechs Jahren nahmen Rückenbeschwerden um über ein Viertel zu, bei den 14- bis 29-jährigen sogar um über zwei Drittel. Die meisten Krankenkassen versuchen ihre Mitglieder durch Bonusprogramme oder Zuschüsse zu aktiver Vorsorge zu motivieren. Die Bandbreite der geförderten Aktivitäten reicht von der Mitgliedschaft im Sportverein oder Fitness-Studio bis zu Yoga- und Tai-Chi-Kursen. Exotischere Varianten wie das Rolfing gelten dagegen als nicht zuschussfähiges Privatvergnügen.

Das Rolfing, nach seiner Begründerin Ida Rolf benannt, ist eine manuelle Therapie, die zur Prävention, aber auch in der Behandlung vieler Erkrankungen des Bewegungsapparats eingesetzt wird. Mitte der 1980er Jahre aus den USA nach Deutschland importiert, ist die Methode ein Geheimtipp geblieben – heute gibt es deutschlandweit etwa 200, in Berlin ein knappes Dutzend Rolfing-Praxen.

Ziel des Rolfings ist die "Aufrichtung des Körpers". Das ist ganz wörtlich gemeint. Während der Orthopäde – üblicherweise der erste Experte, der von Patienten mit Rücken-, Hüft- oder Knieproblemen aufgesucht wird – sein Augenmerk auf das Körperteil richtet, das Ärger macht, interessiert den Rolfer die "Statik" des ganzen Körpers. Wie ein Ingenieur begutachtet er, wie bei seinem Klienten die Gewichte verteilt sind, wo die Schwerkraft auf Knochen, Muskeln und Sehnen einwirkt, welche Körperstellen besonders belastet werden. Denn "unnatürliche" Belastungen sind die Hauptursache orthopädischer Beschwerden: Wir sitzen falsch, spannen bei Stress den Nacken an, klemmen beim Telefonieren den Hörer zwischen Hals und Schulter, arbeiten an ergonomisch zweifelhaften PC-Tischen – die Liste der Haltungssünden ist endlos.

Die Lösung, die das Rolfing anbietet, ist ein Lernprozess: Der Rolfer bringt dem Patienten bei, wie er Belastungen sinnvoller auf den ganzen Körper verteilen kann, indem er seine alltäglichen Bewegungsabläufe verändert. Das ist leichter gesagt als getan. Denn die körperlichen Routinen des Gehens, Sitzens, Stehens laufen größtenteils unbewusst ab – da reichen gute Worte nicht. Das Rolfing ist, vereinfacht gesagt, eine Methode, mit der sich unbewusste Körperroutinen überlisten lassen.

Wie funktioniert das praktisch? Der Patient liegt, wie bei der Massage, auf einer Liege. Der Rolfer nimmt beispielsweise das Bein des Patienten, winkelt es ab und bewegt es von der Hüfte aus im Kreis, ganz langsam und geschmeidig. So führt er dem Patienten quasi am eigenen Leib vor, wie diese Bewegung in ihrer idealen Form aussehen würde. Oder er löst durch Drücken auf eine bestimmte Stelle am linken Fuß beim Klienten die Empfindung aus, von seiner linken Schulter aus sei ein Seil durch Brustkorb, Hüfte, Knie hindurch bis zu seinem Fuß hinunter gespannt.

Durch solche Aha-Erlebnisse macht der Klient im Verlauf von zehn systematisch aufeinander aufbauenden Rolfing-Sitzungen körperliche Erfahrungen, die ihn in die Lage versetzen, anschließend im Alltag auf andere, gelöstere und zugleich effektivere Weise mit seinem Körper umzugehen. Viola Dotzauer, Rolferin mit Praxis in Wilmersdorf, präsentiert ihren Klienten mit Polaroid-Fotos, die sie vor und nach der Rolfing-Behandlung aufnimmt, den sichtbaren Beweis ihres Erfolgs: "Der Vorher-Nachher-Effekt ist für viele Klienten eine Offenbarung", sagt sie.

Doch die Rolfing-Methode greift noch weiter, sie reicht bis in die unwillkürlichen Bewegungen hinein, die sich ununterbrochen im Innern unseres Körpers abspielen. Das Geheimnis: Rolfing arbeitet an einem Organ, das für die gesamte Formgebung unseres Organismus zuständig ist, nicht nur im großen Ganzen, sondern auch in allen seinen Teilen – mit der so genannten Faszien-Membran. "Diese Membran muss man sich wie ein drei-dimensionales, elastisches Netz aus Bindegewebe vorstellen, in das jeder Muskel, jedes Organ, jeder Knochen, jede Nervenbahn eingehüllt ist", erklärt Hubert Ritter, ebenfalls in Berlin praktizierender Rolfer. "Durch gezielten Druck an bestimmten Stellen kann man dieses Bindegewebe dehnen oder verformen und dadurch Verspannungen und Bewegungseinschränkungen 'schmelzen', wie wir es nennen."

Diesem "gezielten Druck" verdankt sich vermutlich der Ruf des Rolfing, eine gelegentlich schmerzhaft Angelegenheit zu sein. Dass in der Rolfing-Behandlung auch die Ellbogen zum Einsatz kommen, bestätigt Viola Dotzauer. "Aber", so erklärt sie, "genau darin besteht ja das Talent eines Rolfers, dass er an der Grenze zum Schmerz arbeitet, *ohne* sie zu übertreten."