Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 59 (2002)
Heft: 2: Babys und die Liebe zum Wasser

Artikel: Körper und Seele im Lot
Autor: Schwind, Peter / Görner, Bernd
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557522

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Körper und Seele im Lot

Hängende Schultern, Bandscheibenvorfälle, runde Rücken, Verschleisserscheinungen und Fehlhaltungen, wohin das Auge schaut. Rückenschmerzen und Verspannungen aller Art scheinen zu unserem Alltag zu gehören. Aber wir müssen uns nicht lebenslang mit einem krummen Rücken und überlasteten Gelenken quälen, der Körper lässt sich verändern. Die Rolfing®-Methode bietet Möglichkeiten, wieder in Form zu kommen und die körperliche und geistige Fitness zu steigern. GN-Mitarbeiter Bernd Görner sprach mit dem Rolfer und Heilpraktiker Dr. Peter Schwind.

GN: *Was genau versteht man unter Rolfing?*
Dr. P. Schwind: Rolfing® ist eine tiefgreifende Behandlung des Bindegewebes, deren Ziel es ist, den Menschen zu einer körperlich, seelisch und geistig aufrechten Haltung zu verhelfen. Ziel des Rolfing ist es, die Körperstruktur dahingehend zu verbessern, dass der Mensch sich müheloser im Schwerkraftfeld der Erde bewegt. Das klassische Rolfing versteht sich allerdings nicht als Therapie, sondern als körperlich-seelische Grundlagenarbeit und Gesundheitsvorsorge.
GN: *Wie wirkt Rolfing?*
Dr. P. Schwind: Zur Beantwortung dieser Frage muss ich etwas ausholen. Unser Bewegungsapparat besteht aus Muskeln, Bändern und Knochen. Es gibt eine von Beginn jeder Bewegung vorhandene, ständig sich ändernde Grundspannung. Ausser diesem Spannungssystem gibt es aber auch noch ein zweites, das Bindegewebe. Dieses Gewebe ist im wahrsten Sinne des Wortes das Bindeglied der einzelnen Systeme, unserer Organe, Muskeln, Nerven etc. und ermöglicht deren Funktion und die Interaktion untereinander und gibt letztendlich unserem Körper seine Form. Die Art und Weise, wie beim Rolfing behandelt wird, zielt auf eben dieses Bindegewebe. Jahrzehntelange Erfahrungen zeigen, dass der menschliche Körper und seine Struktur, die sich unter anderem in der Körperhaltung ausdrückt, durch eine bestimmte Art der Bindegewebsmanipulation sehr viel stärker veränderbar ist, als vielfach angenommen wurde.
GN: *Was passiert bei einer Behandlung?*
Dr. P. Schwind: Wenn man bei einer Rolfing-Behandlung zusieht, fällt einem sofort auf, dass der Rolfer, so nennt man den Behandler, seine Hände in einer ganz eigentümlichen Weise verwendet. Er versucht dabei, formend auf das Bindegewebe einzuwirken. Es geht nicht um die Entspannung der Muskeln, es geht darum, den Muskeln ein neues Ordnungsmuster zu ermöglichen. Bei einer Rolfing-Behandlung werden die Muskelfaszien, die zähen Fasern des Bindegewebes, die unsere Muskeln, Knochen und Organe umgeben, behandelt. Sie werden an den Stellen, an denen sie verhärtet und verklebt sind, durch subtilen, manchmal auch intensiven Druck gezogen, so dass sich das Gewebe wieder öffnen kann, das Bindegewebesystem insgesamt wieder durchlässiger wird und dadurch der Körper auf allen Ebenen (Nervensystem, Atem, Kreislauf, Stoffwechsel etc.) besser funktioniert.
GN: *Wie kommt es zu solchen Verhärtungen und Verklebungen?*
Dr. P. Schwind: Da gibt es viele Ursachen. Jeder menschliche Körper ist der Spiegel der persönlichen Gegenwart und Vergangenheit, in dem sich Verletzungen sowohl gefühlsmässiger als auch physischer Natur zeigen. Wenn zum Beispiel jemand nach einem Unfall mehrere Wochen lang einen Gips trägt und humpelt, dann reicht das schon aus, dass die daraus resultierenden unnatürlichen kompensierenden Bewegungsabläufe sich in einer komplexen Weise im Netzwerk der Muskelfaszien niederschlagen. Oder wenn jemand eine Kindheit in Angst erlebt hat und in der Folge oft den Kopf zwischen die Schultern eingezogen hat, dann führt das im Bindegewebe zur Bildung

von tiefen Dauerverspannungen, die den Körper als Ganzes aus dem Lot bringen können. In jedem dieser Beispiele verdicken die Muskelfaszien in einer bestimmten Körpergegend durch akut oder dauerhaft einwirkenden Stress. Die betroffenen Muskeln verhärten sich und werden unbeweglicher, und der Stoffwechsel in diesem Bereich ist eingeschränkt. Es entsteht eine Belastung verschiedener Faszien und Muskeln durch ungleiche Spannungen im Gewebe. Dies wiederum veranlasst andere Körperteile zu entsprechenden Kompensationen.

GN: *Welche Rolle spielt dabei die vorhin erwähnte Schwerkraft?*

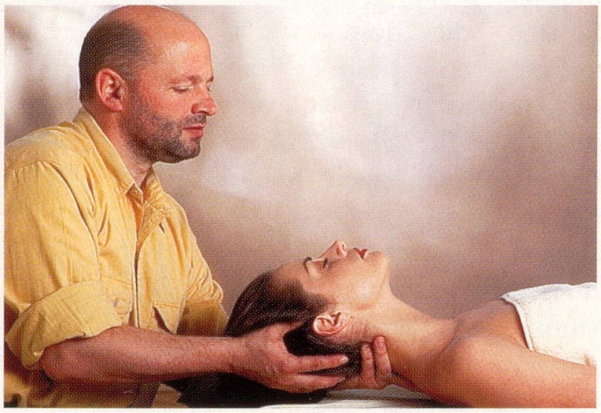
Dr. P. Schwind: Die Muskelkraft und die Zug- und Druckkräfte des Körperinnern sind nicht die einzigen Kräfte, die auf uns wirken. Es kommt eine Kraft von aussen hinzu, die das Ausmass und die Richtung der im Körper wirkenden Kräfte erheblich verändert oder sogar verfälscht: Die Schwerkraft. Beim Rolfing steht die Schwerkraft im Mittelpunkt der Betrachtung der Körperstruktur. Die Schwerkraft zieht alles zum Erdmittelpunkt, sie kann bei ökonomischer Körperhaltung stabilisierend und kräftigend wirken oder bei mangelnder Stütze niederdrücken und zunehmend verformen. Wenn der Körper aus dem Lot gekommen ist, sich also die Körpersegmente verschoben haben, dann verstärkt die Schwerkraft diese negative Tendenz. Beim Rolfing wird der Körper durch eine umfassende, sehr intensive Art der Berührung in seinen tiefen inneren Verbindungen neu geordnet, damit die Schwerkraft die einzelnen Körperabschnitte nicht zusammenstaucht, sondern die Aufrichtung des ganzen Körperbaus unterstützt.

GN: *Gibt es denn eine ideale Körperhaltung?*

Dr. P. Schwind: Für jeden Menschen gibt es so eine Art Richtung, in der die ideale Haltung zu bestimmen ist. Das ist im Rolfing eine senkrechte Lotlinie, die man von der Seite gesehen durch Ohr, Schultergelenk, Hüftgelenk, Kniegelenk und Sprunggelenk imaginär ziehen kann. Wie weit der einzelne Klient in diese Richtung durch eine Behandlung geführt werden kann, ist individuell sehr unterschiedlich. Das hängt von seiner Berufstätigkeit ab, von der Art wie er seinen Körper gebraucht und nicht zuletzt von seiner seelischen Grundstimmung. Wir versuchen den Klienten immer nur so weit zu führen, wie es ihm von seinem gesamten Lebensgefühl entspricht.

GN: *Wie sieht dann so eine Behandlung aus?*

Dr. P. Schwind: Ich schaue mir den Klienten zunächst einmal genau an, wie er sitzt, wie er steht, wie er sich bewegt und versuche die Hauptspannungen im Körperbau auszumachen. Aufgrund dieser Analyse wird der Klient auf der Liege oder auf dem Hocker behandelt. Die Behandlung selbst hat man sich als eine ganz verlangsamte Massage vorzustellen. In der ersten Sitzung werden in der Regel alle Bindegewebsschichten in Nähe des Zwerchfells, die mit der Atembewegung zu tun haben,



Dr. Peter Schwind

hat seine akademische Ausbildung an den Universitäten München, Aix-en-Provence und Hamburg absolviert. Seine Ausbildung in Rolfing erhielt er am von Ida P. Rolf begründeten Institute in Boulder, Colorado. 1985 wurde er als erster Europäer Lehrer an das Rolf Institute berufen und ist seit 1999 Advanced Instructor. Ausser seiner Praxistätigkeit lehrt er im internationalen Ausbildungsprogramm des Rolf Instituts und der European Rolfing Association München.

Buchtipp: Peter Schwind «Alles im Lot», gebunden, Verlag Hugendubel, Irisiana, 2001, ISBN3-7205-2209-1, CHF 36.80/Euro 20.50 Interessant für Laien und Profis.

gelöst. Die Atembewegung ist von ganz zentraler Bedeutung. Wenn sie nicht frei ist, dann werden sich immer einzelne Wirbelgelenke verhängen. Dann wird an der Hüfte gearbeitet, damit sie beweglicher wird. In unserer westlichen Kultur haben die Leute durch das viele Sitzen fast alle steife Hüften. Das hat Folgen für die ganze Körperstatik. Am Ende fast jeder Sitzung kommt man dann in der Regel dazu, den Nacken zu behandeln. Der Nacken sitzt ganz oben und nimmt deshalb alle Verschiebungen auf und gleicht sie aus. Das führt häufig zu dauerhaften Verspannungen. Ein Behandlungszyklus besteht aus zehn Sitzungen, die jeweils gut eine Stunde dauern und jeweils ein klar vorgegebenes Behandlungsziel haben.

GN: *Und wie erlebt der Klient die Wirkung einer Behandlung?*

Dr. P. Schwind: Die Behandlungen werden subjektiv sehr unterschiedlich erlebt. Manche Menschen durchleben einen sehr wohltuenden Prozess, andere berichten von spannungslösendem Schmerz, wieder andere erleben eine meditative Ruhe und Erleichterung. Die meisten erleben nach einer Behandlung ein neues Körpergefühl, gehen aufrechter, oft gewinnen sie an Körpergrösse. Die Bewegungen werden müheloser und anmutiger. Viele berichten auch über Veränderungen im seelischen Bereich, dass sie sich auch seelisch aufrechter fühlen. Wenn sich Spannungen im Körpergewebe auflösen, ist dies in der Regel mit einem Abbau gespeicherter chronischer Spannungen im autonomen Nervensystem verbunden. Es kommt zu einer Lösung, die dort in ein Gleichgewicht mündet, was der Mensch als friedvoll und beglückend erlebt. Manche der Verschiebungen haben keinen biomechanischen Ursprung, sondern sind Ergebnis von seelischen Grundstimmungen. Wichtig ist es, dass der Behandler so rolft, dass die Seele mitkommt.

GN: *Stimmt es, dass eine Rolfing-Behandlung recht schmerzhaft sein kann.*

Dr. P. Schwind: Rolfing ist zweifellos eine sehr intensive Behandlungstechnik. Der Orthopäde Dr. Werner Klingelhöfer hat es einmal so formuliert: «Die Berührung ist so sensibel wie die eines Uhrmachers, gleichzeitig aber so kraftvoll wie die eines Schlossers. Darin liegt die Kunst der Methode.» Viele unserer Techniken fühlen sich sehr angenehm an, manche sind schmerzhaft. Es sollte aber immer ein spannungslösender Schmerz sein. Daran erkennt man den Meister der Methode.

GN: Mit welcher Art von Beschwerden kommen Ihre Klienten zu Ihnen?

Dr. P. Schwind: Die Motive, die Menschen zum Rolfing bringen, sind sehr unterschiedlich. Manche erwarten eine bessere körperliche Grundlage für seelische Bereiche, andere haben eher berufliche Motive, zum Beispiel Sportler, Schauspieler oder Musiker, die ein betontes Interesse am Einsatz ihres Körpers haben. Viele Menschen werden von Orthopäden mit Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen zu mir in die Praxis geschickt. Rolfing ist aber auch eine sehr wirksame Reha-Massnahme nach Schleudertrauma oder nach Knochenbrüchen. Viele Klienten gehören zur Gruppe der verspannten Durchschnittsmenschen, die etwas für ihr körperliches, emotionales und mentales Wohlbefinden tun wollen.

GN: *Reicht ein Behandlungszyklus aus, um chronische Beschwerden zu beseitigen?*

Dr. P. Schwind: Die Ergebnisse von Rolfing sind erfahrungsgemäss dauerhaft. Die Grundserie von zehn Behandlungen dient dazu, die Spannungen in allen Teilen des Körpers aufzusuchen. Wir arbeiten mit der Atembewegung, mit der Statik der Beine, mit dem Rücken, mit dem Bauchraum, sogar mit dem Kiefergelenk und dem Kopf und versuchen die Behandlung so zu gestalten, dass für den jeweiligen Klienten das augenblickliche Optimum an Aufrichtung erreicht wird. In der Regel regeneriert sich der Körper danach von selbst. Der Organismus wandelt sich unter den Händen des Behandlers, aber es bedarf auch der eigenen Bewusstheit des Behandelten, um den in den Sitzungen erhaltenen Impuls aufzunehmen und im täglichen Leben weiterzuführen. Zusätzlich zur Behandlung des Bindegewebes bekommt deshalb mancher Klient ein individuelles Mini-Übungsprogramm mit auf den Weg, damit der Erfolg der Behandlung auch dauerhaft ist. Rolfing ist also nicht nur das Handwerk sanft-intensiver Bildhauerarbeit am Körperbau, es funktioniert nur im Miteinander. Heilen kann sich der Behandelte nur selbst, nachdem der Behandler den richtigen Impuls zur Reorganisation des Organismus gegeben hat.

GN: *Was ist der Unterschied zwischen einer herkömmlichen Massage und Rolfing?*

Dr. P. Schwind: Der Rolfer arbeitet im Gegensatz zum herkömmlichen Masseur ohne Massageöl. Mit trockenen Händen ist es möglich, die zähen Faszien zu erreichen und dort die tief sitzenden Spannungen zu lösen. Beim Rolfing wird oft nicht direkt an den Körperregionen gearbeitet, wo die Schmerzen lokalisiert werden. Jemand hat beispielsweise Schulterschmerzen und ich arbeite an den Beinen, um die Koordination des Körpers zu korrigieren, so dass die Schulter sich von selbst einrichtet.

GN: *Seit wann gibt es die Rolfing-Methode?*

Dr. P. Schwind: Die amerikanische Biochemikerin Dr. Ida Rolf, nach der die Methode benannt worden ist, hat bereits in den 30-er Jahren die Methode der «Strukturellen Integration» entwickelt, nachdem sie intensiv über die physiologische Beschaffenheit des Körpers geforscht hatte. Sie hat herausgefunden, dass nicht nur die Muskeln, sondern auch die Bindegewebs-Hüllschichten für die Spannungsverhältnisse im Körper eine sehr grosse Rolle spielen. Das besondere Element ihrer Arbeit ist die Einbeziehung der Schwer- und Stützkraft, die von den meisten therapeutischen Ansätzen ausser Acht gelassen wird, obwohl diese Kräfte das Leben des Menschen wesentlich prägen.

GN: *Erkennt die Schulmedizin Rolfing als effektive Behandlungsmethode an?*

Dr. P. Schwind: Früher gab es grosse Widerstände und viele Ärzte waren sehr skeptisch. Mittlerweile arbeiten wir oft mit Orthopäden und Fachärzten aller Richtungen, die uns ihre Patienten schicken. Es gibt sogar Ärzte, die selbst nach der Rolfing-Methode behandeln.

GN: *Wie sind Sie selbst zu Rolfing gekommen?*

Dr. P. Schwind: Ich war ursprünglich Psychotherapeut und habe Rolfing als Ergänzung zur Psychotherapie in den USA kennengelernt. Das hat mich damals dermassen beeindruckt, dass ich mich schliesslich für das Handwerk Rolfing und gegen etwas so unend-lich kompliziertes wie die Psychotherapie entschieden habe. Ich hatte das Gefühl, beim Rolfing kann man im Gegensatz zur Psychotherapie zwar nur kleine Brötchen backen, aber die sehr gut. • BG

Therapeutenlisten

Eine Liste ausgebildeter Rolferinnen und Rolfer ist erhältlich:

Schweiz: European Rolfing® Association
Kontaktstelle Schweiz, Emmenhofallee 3
CH-4552 Derendingen
Tel: 0878/800 130. Internet: www.rolfing.ch

Deutschland: European Rolfing® e. V.
Kapuzinerstrasse 25, 80337 München
Tel: 089/54 37 09 40, Fax: 089/54 37 09 42
Internet: www.rolfing.org