



FOTOS: SUSANNE KRACKE/ERA, E.V.

TIEFENWIRKUNG Gute Rolfer können feinste Veränderungen in Hals, Nacken und sogar im Schädel aufspüren

Hand- greiflich heilen

Rolfing gibt
verspannten Körpern
ihre ideale Haltung
zurück – dauerhaft

Der Mann muss ein Magier sein. In meiner Rechten, die Dr. Peter Schwind seit ein paar Sekunden mit beiden Händen umfasst, beginnt es zu summen und zu vibrieren. Zwischen Knöchel und Handgelenk fließt und gleitet, schmilzt und moussiert es. Das Gefühl ist mir völlig neu, und ich habe keine Ahnung, ob der Münchner die Muskeln, die Knochen oder beides zum Schwingen bringt. Ich fixiere seine Hände: Sie scheinen sich nicht zu bewegen. Wie macht er das nur?

Peter Schwind ist Rolfer. Seine Methode gibt vielen Uneingeweihten Rätsel auf. Es ist

eine Jahrzehnte bekannte, aber erst neuerdings häufiger angewandte Technik. Rolfing wird häufig mit Massage in einen Topf geworfen, hat damit aber wenig zu tun.

FÜR SCHWIND ist es „eine ganz handfeste Technik, die den Körper formt. Keine Zauberei und nichts Esoterisches, sondern reines Handwerk: angewandte Physik und Anatomie“. Während Masseure mit öligen Händen Muskeln durchkneten, so die Durchblutung fördern und Verspannungen lösen, aber nur selten langfristige Effekte erzielen, renovieren Rolfer – ohne Öl – die durch einseitige Belastung verzogenen Körper ihrer Patienten.

Sind die Rücken, Hälse und Schultern wieder im Lot, bleiben sie in der Regel so. „Wir sind im Grunde Architekten, die nachschauen, ob die Statik des Körpers stimmt“, sagt der Hamburger Rolfer Klaus Siebert. „Wir finden die optimale Struktur und Bewegungsform für jeden Klienten.“

Der rolfende „Bildhauer am Menschen“ (Schwind) konzentriert sich auf einen Bestandteil unserer Anatomie, dessen banale Sammelbezeichnung zu erkennen gibt, dass die Medizin ihn seit langem vernachlässigt: das

Bindegewebe. Den manuellen Meißel setzt er vor allem an den Muskelfaszien an. Das sind derbe Hüllschichten, die den Muskeln Stabilität verleihen. Sie umgeben sie wie Kabelisierungen, unterteilen sie in einzelne Stränge, „verleimen“ sie und lassen sie zugleich aufeinander gleiten. Zusammen mit Bändern und Membranen, die Organe und Knochen umhüllen, bestimmen die Faszien die Körperform. Schwind: „Würde man aus dem Körper alle Organe, Knochen, Muskeln und Adern entfernen, bliebe ein Netzwerk, eine komplette innere Struktur von Faszien übrig.“

Dieses Stützgerüst ist vom Schöpfer für das Laufftier Homo sapiens konstruiert worden,

nicht aber für den „modernen“ Sitzmenschen – die Verkäuferin an der Kasse, den Taxifahrer oder den Sachbearbeiter am Bildschirm. Als Folge von Bewegungsarmut, Dauerstress und Fehlhaltung verdicken sich die Faszien, verlieren ihre Flexibilität und verkleben miteinander. Klaus Siebert: „Wie ein Zelt, das schief steht, wenn Schnüre und Plänen zu stark oder zu →



BEGRADIGUNG Nach Behandlung der Muskelfaszien halten sich krumme Körper wieder aufrecht

schwach gespannt sind, gerät der Körper durch Disbalancen der Faszien aus dem Lot.“

Ein Beispiel: Ein Briefträger hängt sich seine schwere Tasche immer über die rechte Schulter. Als Folge steigt die Grundspannung der Schultermuskulatur an. Nach und nach reagieren die Faszien auf die erhöhte Belastung und verstärken ihr Fasernetz. Damit bleibt die „Verspannung“ der Schulter bestehen, selbst wenn der Postler seine Tasche ablegt. Das Becken verschiebt sich beim Versuch, die ungleiche Stellung der beiden Schultern auszugleichen, und als Konsequenz verdreht sich ein Teil des Rückens. Schließlich ist der Beamte kurvenreich wie ein Korkenzieher. Siebert hält „70 bis 80 Prozent“ der Bundesbürger für behandlungsbedürftig.

Die amerikanische Biochemie-Professorin Ida Rolf, Urmutter aller Rolfer, entdeckte vor einem halben Jahrhundert die körperformende Funktion der Faszien, der Membranen und Bänder, und sie fand heraus, dass sich die tief sitzenden Spannungsmuster des Bindegewebes durch sensibel eingesetzten Druck auflösen lassen. Heute, 21 Jahre nach dem Tod von Ida Rolf, gibt es auf der ganzen Welt nur etwa 1000 ausgebildete Rolfer, 120 in Deutschland. Rolfer-Hochburg ist München mit über 20 Therapeuten. Hamburg hat nur acht.

„Jeder Mensch hat eine individuelle Körperstruktur und Bewegungsform“, sagt Siebert, „und mit Rolfig kann man dem Körper diese Idealform zurückgeben.“ Der 36-Jährige hat durch eigene Erfahrungen zum Rolfig gefunden: Sein Rücken und seine Knie waren durch eine lange Zweitkarriere als Tänzer ruiniert. Abhilfe brachte allein Rolfig.

Zu Beginn jeder Behandlung analysiert der Therapeut mit seinem „Rolferblick“ Gang und Haltung des Klienten. Schwind: „Mich interessieren der Körperbau und dessen Struktur zunächst mehr als die Symptome, über die der Klient klagt. Meist stimmt mein Befund dann aber mit dem Beschwerdebild überein.“ In zehn von längeren Pausen unterbrochenen Sitzungen wird das Bindegewebe des Körpers abschnittsweise von Kopf bis Fuß gelockert, der Bürobuckel eingeebnet, das Hohlkreuz und die Trichterbrust aufgefüllt.

Ziel sind aufrechte Haltung, bewegliche Gelenke, fließende Bewegungen und – durch Lockerung der erstarrten Faszien der Atemmuskulatur – mehr Luft. Nach der Generalüberholung ist die Behandlung beendet; Dauerkuren wie bei der Massage gibt es nicht. Erst viel später kann die eine oder andere Auffrischungssitzung angezeigt sein.

IST DER ORGANISMUS durch Rolfig ausgebeult und begradigt, profitiert häufig auch die Psyche. „Die Ursache körperlicher Verspannungen liegen oft im seelischen Bereich“, erklärt Peter Schwind. Der 51-jährige Doktor der Philosophie hat häufig erlebt, dass Verbote, Hemmungen und Ängste dem Körper genauso übel mitspielen können wie der Seele – und dass sich die psychische Grundhaltung durch seine physiologische Therapie verbessert hat.

Auch Klaus Siebert weist darauf hin, dass bei einem hohen Prozentsatz der Klienten mit den körperlichen Traumata die seelischen Narben verschwinden. Rolfig dürfe aber kei-

nesfalls mit einer Psychotherapie verwechselt werden. Im Gegenteil: „Bei psychischen Erkrankungen ist Rolfig tabu.“

Das Faszien-Walzen hat sich besonders bewährt bei Bandscheibenproblemen, Haltungsschäden, Spannungskopfschmerz und beim Schleudertrauma. Dessen Behandlung ist eine Spezialität von Schwind. Der Münchner Orthopäde Johannes-Hermann Heilmann schickt viele Patienten mit der schlimmsten Spätfolge von oft wenig dramatischen Autounfällen – Schwindel und Dauerkopfschmerz, Nackenschmerzen, Konzentrationsstörungen und Depressionen – zu dem Meisterrolfer. „Peter Schwind kann eine Menge, was

ich nicht kann. Er hat die Fähigkeit, Spannungen in der Haut und der Muskulatur, ja sogar in der Hirnhaut unter der Schädeldecke zu erfühlen“, sagt der Experte für die obere Halswirbelsäule. „Ich hatte eine Patientin, die wegen eines Schleudertraumas drei Jahre lang arbeitsunfähig war. Nach drei Sitzungen bei Schwind war sie geheilt.“

Die moderne Medizin stehe einem Schleudertrauma weitgehend

hilflos gegenüber. Man könne die Faszien auf Röntgenbildern und Kernspinaufnahmen nicht erkennen. „Die einzige Hoffnung ist, manuell an den Strukturen zu arbeiten.“ Schwind hat nach eigenen Angaben bei Schleudertrauma eine Erfolgsquote von 85 Prozent.

Vor ein paar Jahren wurde der amerikanische Pianist Leon Fleisher durch Rolfig vom Einhand-Solisten wieder zum vollwertigen Klaviervirtuosen. Die rechte Hand des Stars war 1964 unbrauchbar geworden. Sie verweigerte einfach den Dienst. Fleisher versuchte alle Therapien, ließ sich operieren. Nichts half. 30 Jahre lang spielte er nur Stücke für die linke Hand. 1995 behandelte die Rolferin Tessa Brungardt seine kranke Hand, und Fleisher, mittlerweile 67, trat in der New Yorker Carnegie Hall mit einem Klavierkonzert von Mozart auf. Fleisher war der erste Künstler, den Tessa Brungardts Hände geheilt haben. Eigentlich ist sie auf Rennpferde spezialisiert. ✕

GERD SCHUSTER

Infos: European Rolfig Association, Kapuzinerstraße 25, 80337 München, Tel. 089-54370940, Fax 089-54370942. E-Mail: rolfig-europe@compuserve.com

Mit dem
„ROLFERBLICK“
wird der Patient
analysiert, bevor
der „Bildhauer am
Menschen“
mit dem Umbau
beginnt



SELTENHEIT Peter Schwind ist einer von weltweit nur 1000 Rolfern