

Rolfing® – Strukturelle Integration

Entwicklung

In den 1940er-Jahren begann die US-amerikanische Biochemikerin Dr. Ida P. Rolf, eine ganzheitliche Methode der manuellen Körperarbeit zu entwickeln, die auf das Faszienetz wirkt und den Menschen als Körper in der Schwerkraft betrachtet – sie nannte ihre Arbeit „Strukturelle Integration“. Ida Rolf postulierte: Je näher die einzelnen Körperteile dem Ideal einer senkrechten Linie kommen, desto weniger Energie ist für eine aufrechte Haltung nötig. Dann unterstützt die Schwerkraft den Körper dabei, mühelos und elastisch aufrecht zu sein.

Aus ihren langjährigen Erfahrungen mit Osteopathie und Yoga entwickelte Ida Rolf ihr eigenes Behandlungskonzept. Sie war überzeugt, durch die Behandlung des zähen Bindegewebes, der so genannten Faszien, den Schlüssel zur Verbesserung der Körperhaltung gefunden zu haben. Ida Rolf hat das Netzwerk der Faszien als „Organ der Form“ bezeichnet. Die aktuelle Faszienforschung bestätigt ihre pionierhaften Denkansätze.

Heute gibt es verschiedene Schulen der Strukturellen Integration. Rolfing® bezeichnet die Marke der Strukturellen Integration, die an Ida Rolfs ursprünglicher Schule, dem Rolf Institute in Boulder / USA, sowie an deren Tochterinstituten unterrichtet wird. Rolfing® Strukturelle Integration darf nur von lizenzierten Rolferinnen und Rolfern praktiziert werden.¹

Theoretische Grundlagen

Der Körper passt sich Belastungssituationen des Alltags an und verändert entsprechend seine Struktur. Das macht sich besonders an den Faszien bemerkbar. Diese Gewebefasern umschließen und verbinden Knochen, Organe und Muskeln in vielen Hüllen, Bändern, Sehnen und faserigen Kleinstrukturen. Sie bilden ein dreidimensionales Netz, das dem Körper elastischen Halt gibt.

Durch lang anhaltende, gleichförmige Belastungen oder Folgen von Unfällen und Verletzungen verstärken sich die Faszien. Die Verstärkung unterstützt den Körper in Belastungssituationen. Solche verhärteten Strukturen bleiben jedoch oft auch dann zurück, wenn die

¹ Der Begriff Rolfing® ist eine eingetragene Dienstleistungsmarke des Rolf Institute of Structural Integration, Boulder, Colorado, USA

Belastung aussetzt, und fixieren eine einmal erworbene Körperhaltung. Solche erworbenen Haltungen können durch Rolfing nachhaltig verändert werden.

Faszien reagieren auf die spezifischen Rolfing-Berührungen nicht nur temporär, sondern mit einer anhaltenden plastischen Formveränderung. Das Faszienetz ist das „größte Sinnesorgan“ des Körpers – die zähen Bindegewebsschichten sind mit unzähligen Rezeptoren des Nervensystems durchsetzt, die auf Druck, Zug oder Scherbewegungen reagieren. Gut hydrierte und nicht verhärtete Faszien sind für ökonomische, mühelose Bewegungen wichtig, ein elastischer Jojo-Effekt ermöglicht federnde Bewegungen. Neuere Forschungen zeigen zudem, dass die Kraftübertragung bei Bewegungen zu einem großen Teil über die intra- und extramuskulären Faszien-schichten stattfindet. Studien weisen nach, dass Menschen, deren Ausrichtung näher der vertikalen Linie ist, seltener unter Rückenproblemen leiden. Und die aktuelle Faszienforschung zeigt, dass viele Muskelschmerzen durch fasziale Irritationen ausgelöst oder zumindest verstärkt werden. Diese Resultate stützen die frühen Postulate von Ida Rolf.

Indikationen

Spannungsverhältnisse und Verhärtungen in der Faszienstruktur können zu chronischen Haltungsabweichungen führen. Rolfing zielt nicht in erster Linie auf die Behandlung medizinischer Probleme, sondern ist ein ganzheitlicher Prozess, der den Körper in der Schwerkraft neu ausrichtet. Dies kann zahlreichen Beschwerden die Grundlage entziehen. Ärzte und HeilpraktikerInnen wenden Rolfing therapeutisch an, insbesondere bei myofaszialen Dysfunktionen: unter anderem bei Rundrücken, hochgezogenen Schultern, Kopf-Vorhaltung, Nackenverspannung, eingeschränkter Kopfdrehung, Fehlstellungen der Beine und Füße, überstreckten Knien, Beckenkipfung, Hyperlordosierung, eingeschränkter Atmung, Kieferproblemen, Verhärtungen durch stereotype Bewegungen am Arbeitsplatz etc. Bei verschiedenen akuten und chronischen Schmerzprozessen, z. B. Rückenschmerzen, Frozen Shoulder, Tennisellbogen oder Kompartmentsyndrom, wird Rolfing im klinischen Alltag hilfreich eingesetzt. Auch manche Formen von Skoliosen, diffuse Folgen von Schleudertraumata sowie Folgen von Verletzungen und Unfällen können mit Rolfing behandelt werden.

Neben der therapeutischen Anwendung wird Rolfing im Bereich der Gesundheitsvorsorge eingesetzt. Hier geht es unter anderem um Körperhaltung und natürliches Selbstbewusstsein, um Ausdrucksmöglichkeiten und Beweglichkeit.

Kontraindikationen

Kontraindikationen sind akute entzündliche muskuloskeletale Erkrankungen, bekanntes Aneurysma, akute Phlebitis sowie Manipulation im Körpergebiet von noch nicht komplett verheilten Wunden. Erhöhte Vorsicht gilt bei Osteoporose, Schwangerschaft, Krebserkrankungen, Arteriosklerose, psychischen Krankheiten sowie bei langfristiger Cortison-Einnahme.

Therapieart

Rolfing ist eine ganzheitliche Methode der manuellen Körperarbeit, die auf das Faszienetz wirkt und den Körper am Ideal der senkrechten Linie in der Schwerkraft ausrichtet. Rolfing dient nicht in erster Linie der Behandlung von einzelnen Symptomen, sondern arbeitet mit dem gesamten Körper. In die Sitzungen mit einbezogen werden Bewegungselemente, sensorische Faktoren der Wahrnehmung und der Orientierung in der Schwerkraft, sowie psychosoziale Faktoren.

Therapieform

Rolferinnen und Rolfer üben meist einen langsamen Druck auf das zähe Bindegewebe aus. Je nach Körperregion und Tiefenschicht geschieht dies mit den Fingerkuppen, Knöcheln, Handflächen oder einem Ellenbogen. Es wird fast immer mit Scherungskräften gearbeitet. Das typische „Release“-Gefühl ist meist sowohl für den Rolfer als auch für die Klienten als ein langsames weiches Schmelzen erlebbar.

In einer Serie von in der Regel zehn Sitzungen spricht Rolfing das Faszienetz des Körpers als Ganzes an. Diese 10er-Serie ist kein starres Rezept, sondern verfolgt eine Reihe von Teilzielen, die dem spezifischen Bedarf angepasst werden. Dadurch gleicht keine Rolfing-Sitzung der anderen. In jeder der zehn Sitzungen analysiert der Rolfer die Körperhaltung und entwickelt daraus eine individuelle Behandlung. Nach der visuellen Analyse der Struktur im Stehen und Gehen folgt die manuelle Arbeit auf der Liege. Meist schließen sich manuelle Behandlungselemente im Sitzen an, manchmal auch im Stehen oder in der Bewegung. Alltagspositionen und neue ökonomischere Bewegungsoptionen runden die Sitzungen ab.

Voraussetzungen

Patient

Menschen jeden Alters können durch Rolfing eine Verbesserung ihrer Haltung und Beweglichkeit erfahren. Besonders angesprochen fühlen sich oft Menschen mit Schmerzen und Einschränkungen oder Berufsgruppen, die Koordination und Ausdruck ihres Körpers professionell einsetzen. Kinder reagieren offen und spontan auf Rolfing. Auch ältere Menschen sowie Klienten, die unter Einschränkungen infolge von Verletzungen und Trauma leiden, profitieren von Rolfing.

Therapeut

Rolfing® ist eine Marke der von Dr. Ida P. Rolf begründeten Methode der Strukturellen Integration. Nur Absolventen der Rolfing-Ausbildung am Rolf Institute of Structural Integration in Boulder, Colorado, USA oder einer seiner Partnerorganisationen sind berechtigt, den Titel Rolfer™ / Rolferin™ zu führen. Sie verpflichten sich zur internationalen oder europäischen Verbandsmitgliedschaft sowie zu regelmäßiger Fortbildung. Der Rolfing-Verband unterstützt Quereinsteiger, dennoch erleichtern anatomische Kenntnisse, Erfahrung mit manueller Körperarbeit sowie ein Hintergrund im Bereich Psychologie und / oder Persönlichkeitsentwicklung den Einstieg.

Therapiedauer

Rolfing arbeitet in der Regel mit einer Serie von zehn aufeinander aufbauenden Sitzungen von jeweils 60–90 Minuten. Kürzere Serien können zur Linderung von Symptomen führen, haben jedoch oft weniger dauerhafte Resultate. Bei langen Vorgeschichten von Verletzungen, Schmerzen oder Trauma sind manchmal zusätzliche Sitzungen innerhalb der 10er-Serie oder einige vorbereitende Sitzungen zu empfehlen. Nach einiger Zeit kann eine Auffrischung sinnvoll sein, in einer Einzelsitzung oder einer kürzeren Serie von drei bis fünf Sitzungen.

Kosten und Kostenübernahme

Die Kosten für eine Rolfing-Sitzung liegen je nach Region, Erfahrung des Rolfers und Dauer der Sitzung zwischen 80,- und 150,- EUR.

Werden die Kosten durch die Krankenkassen übernommen?

Rolfing ist in Deutschland keine Heilmethode und wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen (anders als zum Beispiel in der Schweiz). Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker unter den Rolfingern können einzelne Leistungen innerhalb von Rolfing-Behandlungen nach dem Gebührenverzeichnis für Heilpraktiker abrechnen.

Vorteile

Lokale Verhärtungen und Adhäsionen in der Faszienstruktur können mit Rolfing-Techniken oft binnen weniger Minuten spürbar verringert werden. Wenn in einer 10er-Serie der gesamte Körper in eine neue aufrechtere Körperausrichtung gebracht wird, ist der Effekt in der Regel nachhaltig. Erfahrungswerte zeigen, dass sich der Körper nach der Behandlung weiter in Richtung hin zu einer ökonomischeren Haltung und Bewegung verändert.

Die geschützten Begriffe Rolfing und Rolfer / Rolferin sichern den internationalen Qualitätsstandard der Rolfing-Marke, der Ausbildung und der Anwendung. Die moderne Faszienforschung stärkt die frühen Hypothesen der Pionierin Ida Rolf.

Nachteile und mögliche Nebenwirkungen

Rolfing wird oft erst spät als Behandlungsmöglichkeit in Betracht gezogen, da Rolfing kein Heilverfahren ist und in der Regel nicht über Krankenkassen abgerechnet werden kann. Viele Klientinnen und Klienten kommen daher erst nach einer Reihe von konventionellen und alternativen Therapien zum Rolfing.

Viele Klientinnen und Klienten berichten, dass die Rolfing-Behandlung auch psychosoziale Veränderungen in ihrem Leben, z. B. im privaten oder beruflichen Bereich, angestoßen habe. Im Rückblick werden solche Veränderungen meistens sehr positiv bewertet.

Ausbildungen und Qualifikationen

Certified Rolfer™, Certified Advanced Rolfer™: In den 1970er-Jahren gründete Ida Rolf das Rolf Institute in Boulder (Colorado). Heute gibt es weitere Zentren in Deutschland, Italien, England und Spanien sowie in Australien und Brasilien. Die zweistufige Ausbildung zum

Certified Rolfer und in der Meisterstufe zum Certified Advanced Rolfer dauert insgesamt rund fünf Jahre. Rolfer darf sich nur nennen, wer die Qualifizierung an einem der offiziellen Ausbildungsinstitute erworben hat.

Voraussetzungen für den Beginn der Ausbildung sind:

- Abitur oder nachweislicher beruflicher Erfolg
- Mindestalter 25 Jahre
- Abschluss einer 10er-Behandlungsserie und Absolvierung von fünf Rolf Movement™ Sitzungen
- Körperliche und gesundheitliche Voraussetzungen, um diese Arbeit regelmäßig ausüben zu können
- Kenntnisse und Erfahrungen in manuellen Verfahren
- Gute Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates
- Die Fähigkeit und notwendige Aufgeschlossenheit, um eine therapeutische Beziehung zum Klienten aufbauen und diesen bei seinen Fortschritten begleiten zu können (Erfahrungen mit Ansätzen oder Methoden zur persönlichen Weiterentwicklung können dabei von Vorteil sein).

Die Grundausbildung zum Certified Rolfer erfolgt in Vollzeit-Ausbildungsblöcken über ein bis drei Jahre oder im modularen, berufsbegleitenden Format über drei Jahre. Sie kostet rund 12.000,- EUR, hinzu kommen ca. 3.000,- EUR für Tutorsitzungen zwischen den Ausbildungsblöcken und eine Supervisionswoche nach dem ersten Praxisjahr. Zertifizierte Rolferinnen und Rolfer arbeiten bereits in selbständiger Berufspraxis, während sie mit der Ausbildung fortfahren. In den ersten drei bis fünf Jahren werden mindestens achtzehn Tage Fortbildung besucht, danach folgt die Ausbildung zum Advanced Rolfer. Weitere Qualifikationen zum Rolf Movement Practitioner sind möglich.

Alle Rolferinnen und Rolfer sind Mitglieder des internationalen und / oder des europäischen Rolfing-Verbandes. Es wird erwartet, dass alle zwei Jahre mindestens drei Fortbildungstage absolviert werden, um über die neuesten Techniken und Konzepte auf dem Laufenden zu sein.

Therapeuten „Rolfing®“

European Rolfing® Association e. V.

Komplettes Verzeichnis aller lizenzierten
Rolferrinnen und Rolfer in Europa –
bestellen oder online abfragen:
Tel.: 089 / 543 709 40
info@rolfing.org, www.rolfing.org

theres grau. Rolfing®

Straßburger Str. 11, 10405 Berlin
Deutschland
Tel.: 030 / 23180189
rolfing@theres-grau.net
www.theres-grau.net

Ausbildung „Rolfing®“

European Rolfing® Association e. V.

Saarstr. 5, 80797 München
Deutschland
Tel.: 089 / 543 709 40, Fax: 089 / 543 709 42
info@rolfing.org, www.rolfing.org

Rolf Institute® of Structural Integration

5055 Chaparral Ct. Suite 103
Boulder, Co 80301 / USA
Tel.: +1 / 800 / 530-8875
www.rolf.org