



Rebalancing – den Körper wieder ins Gleichgewicht bringen

»» Man sollte meinen, heutzutage ginge es uns wirklich gut: Statt harter körperlicher Arbeit auf Feld und Acker bei Wind und Wetter verbringen die meisten Menschen im 21. Jahrhundert ihren Arbeitsalltag auf einem bequemen Sessel im gemütlich beheizten Büro. Nach getaner Arbeit fahren sie nach Hause, im eigenen Auto oder der Regionalbahn, um den Tag kuschelig auf dem Sofa ausklingen zu lassen, vor dem Fernseher, mit einem guten Buch oder einem schönen Glas Rotwein. Am Wochenende dann, als Ausgleich zum Büroalltag, ziehen sie ins Gebirge, zum Wandern, Skifahren und Klettern, oder sie gehen zum Joggen, Tennisspielen, Krafttraining oder Drachenfliegen.

Schwer zu glauben, dass gerade dieser moderne und eigentlich recht gesund anmutende Lebensstil im Grunde eine einmahlige Doppelbelastung für den menschlichen Bewegungsapparat bedeutet: Kreuzschmerzen, Schulterverspannungen, verkürzte Sehnen und Fehlhaltung als Begleiterscheinungen eines allzu einseitigen und sitzlastigen Alltags auf der einen Seite, Abnutzungserscheinungen, lädierte Gelenke, gezerrte Bänder und gar Knochenbrüche als Folgen einer sportlich aktiven Freizeit-

gestaltung auf der anderen. Wie auch immer, ist der Schaden erst einmal da, interessiert es kaum noch jemanden, wie es dazu kam; entweder, man «sitzt es aus», oder man wählt den klassischen Gang zum Facharzt, der einem in der Regel Ruhe verordnet, Salben und Massagen, Eis- oder Fangopackungen. Was aber, wenn all das nicht wirklich hilft, die Beschwerden trotz scheinbar abgeschlossenem Heilungsprozess nicht vollständig verschwinden, oder aber man von den Ärzten als leider chro-

nisch geschädigt, also quasi unheilbar, zu den Akten gelegt wird?

Ein Erfahrungsbericht

Silvia Merkle-Schmidt, 48 Jahre alt und Hausfrau, litt jahrelang unter diffusen Rückenschmerzen. Woher sie diese hatte, wusste sie selbst nicht so genau; vielleicht die Folge einer schlechten Haltung, vielleicht eines längst vergessenen Sturzes oder einer einmaligen, unglücklichen Be-

wegung. Der Orthopäde stellte schliesslich eine Fehlstellung der Wirbelsäule mit unklarer Ursache fest und verschrieb Massagen, die von der Krankenkasse anstandslos übernommen wurden. Ein ganzes Jahr lang. «Aber nach einem Jahr waren die Schmerzen immer noch da», erzählt Frau Merkle-Schmidt, «da begann ich, mich selbst auf die Suche nach Behandlungsalternativen zu machen.» Doch das Marktangebot alternativer Therapien entpuppte sich als schier unüberschaubar. Auf Empfehlung einer Bekannten und fast zufällig fand sie schliesslich ihren Weg zu einem Rebalancing-Therapeuten. Rebalancing ist eine Form der Körperarbeit, die bei verschiedensten Problemen und Symptomatiken am Bewegungsapparat erfolgreich eingesetzt wird, wie Verspannungen, Gelenkproblemen, Rückenbeschwerden, Schon- und Fehlhaltungen nach Verletzungen und Unfällen, aber auch bei chronisch gewordenen Zuständen auf Grund falscher Haltungs- und Trainingsgewohnheiten oder psychischen Stresses. Auch Menschen mit dem einfachen Wunsch nach einem besseren Körper- und damit Lebensgefühl finden ihren Weg in Rebalancing-Praxen. Doch was unterscheidet diese Technik von herkömmlicher Massage?

Rebalancing versteht sich als «myofasziale Körperarbeit».

Wir arbeiten also in erster Linie an den myofaszialen Strukturen, d.h. am Bindegewebe der Muskeln. Bindegewebsstrukturen durchziehen den gesamten Körper wie ein Netz, stützend, schützend und verbindend. Neben der Bedeutung als Stützgewebe haben bindegewebsartige Strukturen gerade in Bezug auf den Bewegungsapparat eine Vielzahl wichtiger Funktionen, als schützende «Muskelhüllen», verbindende Gewebe, Sehnen und «Polstermaterial». Doch auch diese Strukturen sind verletzlich: Veränderungen in angrenzenden oder verwobenen Muskeln oder Gelenken übertragen sich automatisch auch auf sie. Bleiben akute Verspannungen, falsche Haltungsgewohnheiten oder auch Schonhaltungen, zum Beispiel nach einem Unfall, über längere Zeit bestehen, prägen sie sich quasi in die betroffenen Bindegewebsstrukturen ein,

als Verkürzungen, Verhärtungen oder Verklebungen. Solche Störungen wiederum können zu beständigen oder immer wieder auftretenden Beschwerden führen. Genau diese Problematik greift die Rebalancing-Arbeit auf. Mit ihrer spezifischen Technik, durch behutsames manuelles Dehnen, Lockern und «Einsinken» ins Gewebe werden solche Blockaden im Bindegewebe wieder gelöst, so dass die angrenzenden betroffenen Muskeln und Gelenke entspannt und wieder zu normaler Funktionsfähigkeit geführt werden.

Das Gleichgewicht im Körper wird wiederhergestellt

«Mir hat Rebalancing sehr geholfen», berichtet Silvia Merkle-Schmidt, «nach einigen Monaten Behandlung waren meine Rückenschmerzen kein Thema mehr.» Doch die blosse Beseitigung eines Symptoms ist nicht das Ziel dieser Arbeit: Im Rebalancing wird immer der ganze Organismus betrachtet, da die Ursachen von Beschwerden meist ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren und manchmal auch

ganz woanders zu finden sind als die Symptome an sich. In diesem Zusammenhang verwendet die Rebalancing-Arbeit eine Reihe weiterer integrierende Techniken, wie Gelenklockerung, Atemarbeit, das Erkennen und Verbessern von Bewegungsgewohnheiten oder auch das beratende Gespräch. Es wird versucht, das Gleichgewicht, die Balance im Körper wiederherzustellen – «Re-balancing». Da dieser Prozess naturgemäss nicht in einer einzigen Sitzung zu vollbringen ist, wird in der Regel ein Behandlungszyklus von wenigstens zehn Sitzungen empfohlen.

Auch für Silvia Merkle-Schmidt war mit dem Auflösen der Rückenschmerzen der Prozess noch nicht abgeschlossen, vielmehr führte sie die Therapie noch eine Weile fort. «Mich hat es berührt, auf diese ganz andere Art berührt zu werden. Dass ich als ganzer Mensch wahrgenommen wurde, und nicht nur das lädierte Körperteil», erzählt sie. «Man hat Raum, sich selbst wahrzunehmen. Es ist eine wunderbare Art, seinen Körper kennen zu lernen, aber nicht nur den Körper. Für mich hat es

etwas sehr Komplettes. «Der Rebalancing-Arbeit liegt ein ganzheitliches Verständnis vom Menschen zu Grunde. Dies bedeutet einerseits, dass man sich psychische und emotionale Stresszustände derart «zu Herzen» nehmen kann, dass sich körperliche Symptome entwickeln können. Es bedeutet aber auch, dass man durch Entspannung auf der körperlichen Ebene eine ebensolche auf anderen Ebenen bewirken kann. In diesem Sinne wirkt sich neben den vielschichtigen Reaktionen im Körper eine Rebalancing-Sitzung auch befreiend auf das geistig-seelische Befinden aus.

Rebalancing ist kein esoterisches «Wundermittel», sondern Körperarbeit mit physiologisch und pathologisch fundierten Grundlagen. Es hat viele Möglichkeiten, aber natürlich auch Grenzen. Rebalancing kann eine medizinische Betreuung nicht ersetzen, häufig jedoch sinnvoll ergänzen. Eine Rebalancing-Behandlung beinhaltet kein Heilversprechen – sehr wohl aber einen Versuch.

Maitri Wermund
Dipl. Rebalancerin



Rückenschmerzen? Gelenkprobleme? Unerklärliche Beschwerden?

Versuchen Sie es doch einmal mit

REBALANCING

Eine starke Körpertherapie mit guten Erfolgschancen!

Berührend, wohltuend, sanft, ganzheitlich.

Rebalancing-Therapeuten in Ihrer Gegend finden Sie beim RVS Rebalancer Verband Schweiz, 3000 Bern, 076 547 57 36.

Oder unter www.rvs-rebalancing.ch