

Beschreibung der Methode Rebalancing

1. Übersicht

Nach einer Kurzformel und einer Beschreibung der geschichtlichen Entwicklung der Methode folgt im Kapitel Philosophie eine Beschreibung der gedanklichen Konzepte, welche die Grundlage der Methode bilden. In den Kapiteln Therapieansatz und Wirkungsweise wird gezeigt, mit welchen konkreten Mitteln das angestrebte Ziel erreicht werden kann. Danach folgt eine Beschreibung der einzelnen Arbeitsschritte, wobei Befunderhebung und Evaluation in einem eigenen Kapitel beschrieben werden. Das Kapitel Prozessunterstützung zeigt weitere Möglichkeiten, welche von Fall zu Fall angewendet werden. Schliesslich werden im Kapitel 4 die Grenzen der Methode beschrieben, was also Rebalancing nicht kann und wann Rebalancing mit Vorsicht oder gar nicht angewendet werden sollte.

2. Methodenbeschrieb

2.1. Kurzformel

- 2.1.1. Rebalancing ist eine bewusstseinsorientierte, körpertherapeutische Einzelbehandlung, die sowohl den körperlichen, emotionalen, wie auch den geistigen Aspekt des Menschen anspricht. Mit einer achtsamen Berührung direkt über die Haut, einer gezielten, manuellen Arbeit im Bindegewebe (der „extrazellulären Matrix“), energetisch unterstützender Atemarbeit und begleitendem Gespräch, wird eine ganzheitliche Herangehensweise für den Klienten/die Klientin¹ erfahrbar gemacht.
- 2.1.2. Rebalancing zielt darauf hin, im Körper eine verbesserte Beweglichkeit zu bewirken, einschränkende Haltungs- und Bewegungsmuster aufzuweichen, komprimierte Gelenke zu entlasten, den Kreislauf anzuregen, die Atmung auf sanfte Weise zu vertiefen. In psychischer Hinsicht ergeben sich dabei für die Klientin vielfache Möglichkeiten tiefer Entspannung, des Leichtwerdens, der Klärung, der verbesserten Grundstimmung.
- 2.1.3. Mittels ihrer Intuition geht die Rebalancerin auf die individuellen Bedürfnisse und die Einzigartigkeit eines jeden Menschen ein. So kann Rebalancing gewissermassen auch als eine Methode „vom Herzen durch die Hände“ bezeichnet werden.

2.2. Geschichte

- 2.2.1. Mitte der 70er-Jahre kam eine Gruppe westlicher Therapeuten verschiedenster Richtungen (Rolling, Postural Integration, Bioenergetik, Alexandertechnik, Trager, Feldenkrais, Reiki, Shiatsu) in Indien zusammen. In einer offenen, experimentierfreudigen Atmosphäre tauschten diese „Bodyworker“ ihre Erfahrungen und fanden durch die Inspiration ihres spirituellen Lehrers Osho den Mut, die Begrenzungen ihrer bisherigen therapeutischen Arbeit herauszufordern und zu überwinden. Alte Strukturen lösten sich auf, und es entstand ein Raum, der viel kreatives Potential freisetzte und neue Wege der Körperarbeit und des inneren Wachstums öffnete. Diese Form von Körperarbeit wurde 1980 erstmals als RebalancingTM, „wieder ins Gleichgewicht bringen“, bekannt.
- 2.2.2. Philosophiegeschichtlich betrachtet orientierte sich Rebalancing während seiner Entstehung an Ansätzen aus fernöstlichen Geisteshaltungen im weitesten Sinne: im Rebalancing geht es weniger darum, Veränderungen zu „machen“, zu schaffen, zu leisten oder gar zu erzwingen, als vielmehr darum, diese zuzulassen, auszuprobieren, Gelassenheit zu üben und sich dadurch gleichzeitig sowohl zu entspannen als auch in seiner eigenen Mitte zu stärken. Die Methode wird ständig weiterentwickelt. Es werden auch Ansätze von Myofascial Release, Energiearbeit über die Meridiane und Osteopathie integriert.

¹ In den weiteren Ausführungen verwenden wir zwecks sprachlicher Vereinfachung nur noch die weibliche Form „Klientin“. Männer sind stets mitgemeint.

2.2.3. Erstmalig 1991 schlossen sich praktizierende Rebalancerinnen und Rebalancer² durch die Gründung einer „International Rebalancing Association“ zusammen, um für ihre Arbeit eine professionelle Grundlage zu schaffen. Um die Qualität der Arbeit und der Methode zu sichern, wurde 1997 in der Schweiz der „RVS Rebalancer Verband Schweiz“ (www.rvs-rebalancing.ch) gegründet. Weltweit bieten verschiedene Träger und Institute Rebalancing -Ausbildungen an, in denen bisher über 2000 Rebalancerinnen ausgebildet wurden.

2.3. Philosophie

Die folgenden gedanklichen Konzepte beschreiben die Gründe, warum Rebalancing so durchgeführt wird, wie es nachstehend beschrieben wird:

2.3.1. Ganzheitlichkeit

2.3.1.a. Rebalancing geht von der Vorstellung aus, dass eine Krankheit zwar irgendwo am Menschen in Erscheinung tritt, dass die Ursache der Krankheit aber immer beim ganzen Menschen zu suchen ist. Deshalb will Rebalancing die Ganzheitlichkeit des Menschen berücksichtigen. Das bedeutet, dass Körper und Psyche angesprochen werden. Man möchte nicht irgendeinen Teil des Menschen „therapieren“, wie etwa das Knie, die Milz, einen Nerv oder eine psychische Störung, sondern immer den ganzen Menschen, unter Berücksichtigung seines Umfeldes, ansprechen.

2.3.1.b. Zwischen Körper und Psyche bestehen vielfältige Wechselwirkungen. Stress, Ängste, langfristige psychische und emotionale Belastungen können sich im Körper niederschlagen und verschiedene Symptome auslösen. Neben Beeinträchtigungen des Verdauungsapparates oder des Herz-Kreislauf-Systems wird oft auch der Bewegungsapparat in Mitleidenschaft gezogen. Wir spannen unter Druck die Schultern an, verfolgen allzu „hartnäckig“ ein Ziel, lassen uns von Stress oder Angst den Atem verschlagen oder sacken körperlich aus Resignation in uns zusammen. Auf diese Weise fließen psychische Stresszustände in die Körperstrukturen ein. Auch die umgekehrte Situation ist bekannt: Unfälle, Verletzungen, Einschränkungen oder chronische Schmerzen können unser Wohlbefinden, Lebensgefühl und damit unser Leben überhaupt beeinträchtigen.

2.3.1.c. Die Rebalancerin spricht den ganzen Menschen durch ihre Achtsamkeit und uneingeschränkte Präsenz an. Die einfühlsame Berührung ermöglicht es dem Klienten sich tief zu entspannen und sich als ganzer Mensch angesprochen zu fühlen.

2.3.2. Selbstheilung / Bewusstseinsorientierung

Wesentlich ist auch die Vorstellung, dass Heilung nicht „konsumiert“ werden kann, sondern nur eigene Verantwortung und durch eigene „Initiative“ im Sinne einer Selbstheilung geschehen kann. Die Selbstheilungskräfte können erheblich gesteigert werden, wenn die Klientin lernt, sich ihres Körpers und auch des Zustandes ihrer Psyche bewusst zu werden. Deshalb ist ein weiteres wichtiges Anliegen von Rebalancing die Bewusstseinsorientierung der Körperarbeit. Die Klientin wird angeleitet, auf Zustände und Veränderungen im Körper, wie auch im psychischen Bereich zu achten und so die eigene Wahrnehmung zu verbessern.

2.3.3. Einzigartigkeit

Rebalancing geht auf die Einzigartigkeit jedes Menschen ein und bietet der Klientin eine Behandlung an, welche auf ihre besonderen Bedürfnisse und Lebenssituation ausgerichtet ist. Demzufolge gibt es also keine Standardbehandlung. Vielmehr verfügt die Rebalancerin über ein umfangreiches Repertoire an gelernten Techniken, welche je nach Bedarf angewendet werden können. Somit variiert auch die Dauer eines Behandlungszyklus, obwohl die Praxis gezeigt hat, dass etwa 10 Sitzungen eine nachhaltige Veränderung bringen können.

² In den weiteren Ausführungen verwenden wir nur noch die weibliche Form „Rebalancerin“. Rebalancer sind stets mitgemeint.

2.3.4. Gelassenheit

Gelassenheit ist eine unverzichtbare Haltung in einer therapeutischen Behandlung. Das bedeutet, dass die Rebalancerin nicht einfach ihren eigenen Vorstellungen folgt und für die Klientin etwas tun will, sondern vielmehr dass sie etwas geschehen lässt. Im konkreten Fall kann das heissen, dass die Therapeutin ihre Hände dorthin gleiten lässt, wo ihre äussere wie auch innere Wahrnehmung sie hinführt. Auf diese Weise kann etwas geschehen, das einen Heilungsprozess einleitet.

2.4. **Therapieansatz**

- 2.4.1. Rebalancing zeichnet sich im Unterschied zu anderen Formen der Massage oder Körperarbeit durch seine Fokussierung auf die Bindegewebsstrukturen in all ihrer Vielfalt aus. An erster Stelle steht das Bindegewebe der Muskeln, stehen also die myofaszialen Strukturen. Daneben wird an den oberflächlichen Faszien der Haut gearbeitet, weniger an denen der Organe, der Gefässe und der Nerven.
- 2.4.2. Es ist heute bekannt, dass sich die genannten Stressphänomene in erster Linie in einer Veränderung des Bindegewebes niederschlagen. Viele Alltagsbeschwerden, wie diffuse Schmerzen, Gelenkbeschwerden, Rückenprobleme, Kopfweh, Bewegungseinschränkungen, Schon- und Fehlhaltungen, die oftmals als „Volkskrankheit“ einfach hingenommen werden, können mit dem Zustand der Bindegewebsstrukturen zusammenhängen: Dabei treten im Bindegewebe Verspannungen, Verklebungen und bei andauernder Belastung Verhärtungen bis hin zu Starrheit auf.
- 2.4.3. Spannungen werden über das Bindegewebsystem an den ganzen Körper weitergegeben. Erfahrungsgemäss reagiert der Körper auch auf lokale Spannungen immer als Ganzes. Genau hier setzt Rebalancing differenziert an. Verklebungen und Verkürzungen im Bindegewebe werden durch verschiedene manuelle Methoden gelöst. Da das Bindegewebe bis ins hohe Alter formbar ist und seine Elastizität jederzeit wieder zurückerlangen kann, ermöglicht es dieser Ansatz, Menschen jeden Alters erfolgreich zu behandeln.
- 2.4.4. Die bewusste Wahrnehmung des Körpers von innen her zielt darauf hin, dass ungesunde Alltagsgewohnheiten gespürt und in Frage gestellt werden. Angeleitete somatische Übungen können helfen, neue Haltungs- und Bewegungsmöglichkeiten zu erfahren und diese schrittweise zu integrieren. In einer Rebalancingsitzung wird auch Raum und Zeit für den Ausdruck und die Integration von Gefühlen angeboten.

2.5. **Wirkungsweise**

- 2.5.1. Eine achtsame, einfühlsame Berührung ermöglicht es dem Körper wie auch dem Verstand, schrittweise loszulassen und dabei muskulär und emotional tief zu entspannen. Mit dieser therapeutischen Massage verbessern sich die Verschiebbarkeit und Gleitfähigkeit des Bindegewebes und somit auch die Stoffwechselsituation. Komprimierte Gelenke werden entlastet, einschränkende Haltungs- und Bewegungsmuster aufgeweicht und unterstützend verändert. Die lokale Durchblutung wird gefördert und der Muskeltonus ausgleichend reguliert. Die Behandlung wirkt reflektorisch und selbstregulativ auf die Funktion der inneren Organe ein.
- 2.5.2. Durch die Anregung von Atmung werden der Kreislauf, das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte nachhaltig gestärkt.
- 2.5.3. Die Körperbewusstseinschulung ermöglicht das Erkennen von Haltungs- und Spannungsmustern, sowie das Erlernen neuer Bewegungsabläufe.
- 2.5.4. Durch die Möglichkeit während der Behandlung Gefühle direkt auszudrücken und zu integrieren, wird sowohl die menschliche Erlebnisfähigkeit vertieft, wie auch das Selbstvertrauen auf natürliche Weise gestärkt.

3. Arbeitstechniken

3.1. Befunderhebung, Information und Planung

3.1.1. Eingangsgespräch

Die Rebalancerin erkundigt sich, warum die Klientin eine Behandlung wünscht.
Die Rebalancerin informiert über:

- 3.1.1.a. Ziel und Konzept von Rebalancing: Arbeit an der Körperstruktur, speziell an den Faszien der Muskulatur und an Gelenkverbindungen des Bewegungsapparates; Bearbeitung des ganzen Körpers im Lauf einer Serie von ca. 10 Sitzungen.
- 3.1.1.b. Methoden und Arbeitsweisen: langsame und tiefgehende Streichbewegungen, detonisierende Berührungen mit unterschiedlichem Druck, rhythmische Schaukelbewegungen des Körpers, federnde Gelenklockerungen, Unterstützung des Atems, Schulung der Selbstwahrnehmung.
- 3.1.1.c. Äussere Umstände: Dauer der Session; Arbeit auf der nackten Haut, Zudecken mit Tüchern.

3.1.2. Mündliche Anamnese

Die Rebalancerin stellt anhand eines Fragebogens Fragen zur Krankheitsgeschichte und aktuellen gesundheitlichen Situation bzw. zu Beschwerden der Klientin. Möglichkeiten und Grenzen der Methode Rebalancing werden gemeinsam erörtert. Die Rebalancerin versucht auch, soweit möglich, die soziale Situation der Klientin zu erfassen und in ihre Befunderhebung einzubeziehen.

3.1.3. Bodyreading vor der Behandlung

Bodyreading heisst Beobachtung des Körpers der Klientin im Stehen und im Liegen und beinhaltet folgende Aspekte:

- 3.1.3.a. Erster Eindruck und energetisches Bodyreading:
Fehlhaltungen, Verkürzungen, Überdehnungen, Verdrehungen und Dysharmonien in der Beziehung der einzelnen Körperteile zueinander, Verspannungen, Blockaden des Energieflusses, etc.
- 3.1.3.b. Betrachten der knöchernen Strukturen:
Beziehungen der einzelnen Knochen zueinander, zur Schwerkraft, zur horizontalen Linie oder zu einem anderen äusseren Referenzpunkt.
- 3.1.3.c. Einschätzen der myofaszialen Strukturen:
Bestimmung derjenigen Muskeln, welche hauptverantwortlich für die beobachteten Defizite der knöchernen Strukturen sind.
- 3.1.3.d. Eine Körpergeschichte weben:
Zusammenfassung der Beobachtungen zu einem ganzheitlichen Bild der Körperbefindlichkeit.
- 3.1.3.e. Aufgrund der gemachten Beobachtungen kann die Rebalancerin eine einzuschlagende Strategie für die Behandlung entwerfen.

3.2. Therapeutische Arbeit: Durchführung

- 3.2.1. Rebalancing wird als körpertherapeutische Einzelbehandlung ausgeführt. Bei dieser besonderen Form der Massage handelt es sich nicht um ein modellhaftes Vorgehen. Sie ist generell eher als ein persönlicher und individueller Prozess zu verstehen. Ein Behandlungszyklus umfaßt etwa 10 aufeinander aufbauende Sitzungen von 60-90 Minuten Dauer. Mit einer ausführlichen Befunderhebung verschafft sich der Rebalancer einen Überblick über die Problematik des Patienten und die möglichen Ursachen seiner Beschwerden. Gemeinsam werden mögliche Ziele und Grenzen erarbeitet. Danach entscheidet sich der Rebalancer für die einzuschlagende Vorgehensweise. Jede Sitzung hat ihren eigenen Schwerpunkt.

3.2.2. Während der Behandlung werden die Verklebungen, Verkürzungen und Überdehnungen ertastet, die ein freies Gleiten des Bindegewebes und gleichzeitig auch den Energiefluss behindern. Um diese Veränderungen des Gewebes zu lösen, stehen dem Rebalancer eine Vielzahl von Handwerkszeugen zur Verfügung. Gleichzeitig ist eine differenzierte und genaue Beobachtung von vegetativen, energetischen und emotionalen Prozessen beim Klienten gefordert. Professionelle Rebalancer sind geschult, solche wahrzunehmen und angemessen darauf einzugehen.

3.2.3. Rebalancing wendet in der Behandlung verschiedene Methoden und Techniken an:

- Arbeit am Fasziensystem - Dies erfordert ein langsames, schmelzendes Einsinken in die Körperstruktur.
- Myofascial Release - Durch die Wahrnehmung der subtilen, gewebeeigenen Bewegung, kann der Rebalancer dieser manuell folgen bis das Gewebe nachgibt.
- Sanftes Faszien-Stretching bringt einen Zug auf das Gewebe bis ein Lösen erfolgt.
- „Joint Release“ - Der Körper oder einzelne Gelenke werden in ein rhythmisches Schwingen versetzt. Dadurch werden unter anderem auch die Sehnengolgi-Rezeptoren positiv angesprochen und beeinflusst.
- „Strokes“ - Behandlungsgriffe - Je nach Person und Bindegewebszustand werden Finger, Handballen, Faust, offene Handfläche oder auch Ellenbogen eingesetzt um tiefliegende Verfestigungen, Verklebungen und andere Veränderungen aufzuweichen oder aufzulösen.
- Atemarbeit - Die sensorische Wahrnehmungsfähigkeit wird vertieft indem der Klient während der Behandlung in den jeweiligen Körperbereich „hineinatmet“. Es ist möglich über den Atem die Erfahrung von Lebensenergie als strömende und unterstützende Kraft zu machen.
- Körperbewusstseinsschulung - Durch die Unterstützung in der Selbstbeobachtung und der Wahrnehmung der Körperhaltung, wächst schrittweise ein vertieftes und differenzierteres Körperbewusstsein. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf eine aufrechte Haltung und schonende Bewegung in Einklang mit der Schwerkraft (Body Alignment).
- Emotionale Arbeit – Der Rebalancer unterstützt die Klientin, Gefühle während der therapeutischen Arbeit direkt über Stimme und Bewegung auszudrücken. Dadurch werden die Lebendigkeit und die menschliche Erlebnisfähigkeit vertieft. Das Selbstvertrauen wird auf natürliche Weise gestärkt.

3.3. **Prozessunterstützung**

Das wichtigste Element in Rebalancing ist die einfühlsame Berührung. Achtsamkeit und Aufmerksamkeit der Rebalancerin sind dabei wesentlich. Wenn wir auf diese Weise mit dem Körper arbeiten, mit ihm in den Dialog gehen, setzen wir uns nicht nur mit Symptomen und körperlichen Beschwerden auseinander. Wir kommen auch immer in Kontakt mit der Geschichte, den Glaubenssätzen, die unser Leben bestimmen und möglicherweise auch mit Gefühlen. Durch die Gestaltung einer vertrauensvollen Atmosphäre und das Angebot von Erfahrungsräumen sind tiefgreifende Effekte von muskulärer und emotionaler Entspannung möglich. Um diesen körperlich-emotionalen Prozess zu unterstützen, können in Rebalancing folgende Methoden zur Anwendung kommen:

3.3.1. Kommunikation

- Sorgfältige Befunderhebung
- Erörtern von Bedürfnissen, Erwartungen und gemeinsamen Zielen
- Eingangsgespräch vor jeder Sitzung
- Gesprächsorientierte Begleitung
- Evaluation nach jeder Sitzung

3.3.2. Atemarbeit

Verbale, wie auch körperliche Atemunterstützung belebt die gewohnheitsmässige flache Atmung, hebt das Energieniveau und löst körperliche Blockaden.

3.3.3. Schulung des Körperbewusstseins

Therapeutische Unterstützung in der Selbstbeobachtung und Wahrnehmung der eigenen Körper-

haltung durch somatische Übungen, Feedback und Reflektion. Konzentration der Aufmerksamkeit auf eine aufrechte Haltung in Einklang mit der Schwerkraft (Body Alignment).

3.3.4. Emotionale Arbeit

Durch verbale, empathische Unterstützung und die Aufmerksamkeit der Rebalancerin wird das Bewusstwerden, Annehmen und Ausdrücken von Gefühlen über Bewegung und Stimme unterstützt.

3.3.5. Meditation

Einführung in meditative Techniken zur leichteren Stress- und Schmerzbewältigung und als Unterstützung körperlich-emotionale Veränderungen besser in den Alltag integrieren zu können.

3.4. **Evaluation**

Bereits während einer Rebalancing- Behandlung erkundigt sich der Therapeut regelmässig beim Klienten, was er spürt, insbesondere ob er nach der Behandlung eines Körperbereiches eine Veränderung bemerkt, und wie er diese beschreiben kann. So erhält der Therapeut sofort ein erstes Feedback. Am Ende einer Behandlung soll der Klient langsam aufstehen, sorgfältig ein paar Schritte tun und dabei seinen Körper auf Veränderungen prüfen. Der Therapeut unterstützt diesen Prozess mit seinen Beobachtungen. Bodyreading sowohl durch den Therapeuten als auch durch den Klienten selbst– vom Therapeuten angeleitet und begleitet - ist zentrales Instrument der Evaluation. Nach der Behandlung besprechen sich Therapeut und Klient und halten ihre Beobachtungen fest. Damit kann der Erfolg einer Behandlung recht gut erfasst werden. Daraus ergibt sich die Behandlungsstrategie für die folgenden Behandlungen.

4. **Grenzen der Methode**

- 4.1. Rebalancing arbeitet am Bewegungsapparat und dem mit diesem zusammenhängenden Bindegewebe hat also nicht die inneren Organe im Fokus. Bei fachkundiger Ausübung dieser Methode bestehen keine Risiken. Rebalancing -Therapeutinnen sind sich bewusst, dass ihre Arbeit Heilungsprozesse unterstützt und/oder der Vorbeugung von schwerwiegenden Schädigungen dient. Rebalancing unterstützt schul- und alternativmedizinische Behandlungen, erhebt aber nicht den Anspruch, diese zu ersetzen. Rebalancing dient nicht der aktiven Muskelstärkung, sondern hilft, den Muskeltonus zu regulieren.
- 4.2. Zur fachkundigen Ausübung von Rebalancing gehört das Wissen um Kontraindikationen. Bei relativen Kontraindikationen ist besondere Vorsicht geboten, bei absoluten das Weiterverweisen an entsprechende Fachpersonen erforderlich. In Zweifelsfällen fragt die Rebalancerin beim Hausarzt nach und fordert allenfalls eine schriftliche Unbedenklichkeitsbestätigung oder Verordnung an.
- 4.3. Zu den relativen Kontraindikationen gehören:
 - Krampfadern / Varizen
 - Thrombosegefahr / Arteriosklerose
 - Borderline / Psychose / Drogenkonsum
 - Epilepsie
 - Diabetes
 - Herzerkrankungen
 - Bluthochdruck
 - Bandscheibenprobleme
 - Neuropathien – Ausstrahlungen in Arm/Hände/Finger
 - Schmerzhaftes Bewegungseinschränkungen im Schultergelenk, bei Bewegung des Armes
 - Nichtinfektiöse Entzündungen der Sehnen (Tendopathien)
 - Schwindelzustände
- 4.4. Absolute Kontraindikationen sind:
 - Infektionen
 - Akute Entzündungen
 - Akuter Bandscheibenvorfall
 - Akute Arteriosklerose
 - Schwere Diabetes
 - Unerklärliche akute Schmerzen