

## Im Gleichgewicht lebt sich's besser ...

„Ja, genau, das ist's, was ich zur Zeit brauche: wieder mehr ins Gleichgewicht kommen!“ – so höre ich Leute sprechen, denen ich in meiner Praxis die Methode „Rebalancing“ vorstelle. Die so sprechen, beziehen sich nicht primär auf die körperliche Balance, sondern auf ihr inneres Gleichgewicht, an dem es ihnen mangelt. Es ist der Stress, die berufliche oder familiäre oder sonstige Überlastung, unter der sie leiden. Oft sind es Menschen, die merken, dass sich in ihrem Leben etwas zu verändern beginnt, dass etwas in Bewegung kommt. Sie merken dann, dass es gilt, neu Tritt zu fassen: Etwas ist nicht mehr, wie es war, neue Entscheidungen stehen an, eben: eine neue Balance muss gefunden werden.

### Körperliches und seelisches Gleichgewicht

Die Körperarbeits-Methode „Rebalancing“ enthält in ihrem Namen das Versprechen, zu neuem Gleichgewicht zu verhelfen. Im Unterschied zu rein psychologischen oder psychotherapeutischen Ansätzen mit ähnlichen Versprechen, arbeitet Rebalancing zunächst am Körper und mit dem Körper. Dies im Wissen, dass der Körper eines Menschen dessen Geschichte enthält, dass er seine Persönlichkeit „verkörpert“ und deren Ausdruck ist. Tatsächlich beeinflussen ja körperliche Verspannungen und Verformungen, wie etwa ein gerundeter Rücken, eingezogene Schultern oder schiefes Becken das körperliche Gleichgewicht. Möglicherweise wird sich die betroffene Person dessen nicht einmal gewahr. Denn der Körper, der sich in steter Auseinandersetzung mit der Schwerkraft befindet, sorgt selber durch Kompensation dafür, dass die Person dennoch aufrecht steht und geht. Arbeit am Körper geht also zusammen mit Arbeit an unserer Persönlichkeit. Unser Körper drückt aus, wer wir und was wir im Moment sind. Und umgekehrt: Was wir sind, zeigt sich im Körper.

### Wie RebalancerInnen<sup>1</sup> arbeiten:

Rebalancing arbeitet also entsprechend an Haltungproblemen. Die Art der Haltung einer Klientin/eines Klienten wird vor einer Behandlung mittels „Körperlesen“ („Blickdiagnostik“) festgestellt. Dies gibt der/dem RebalancerIn Hinweise für die Arbeit. Die Behandlung zielt darauf, Impulse für die ursprüngliche aufrechte Haltung zu vermitteln. Und zwar durch Arbeit am Bindegewebe, welches alle Muskeln umhüllt, durchzieht und ihnen Halt und Form gibt. Verformungen bedeuten, dass das entsprechende Bindegewebe verhärtet, verkürzt, verzogen oder verklebt ist, sodass die Muskeln sich nicht mehr frei bewegen können. Rebalancing arbeitet mit geeignete Techniken daran, dieses Bindegewebe wieder flexibel zu machen. Das erlaubt den betroffenen Muskeln und Gelenken, sich zu entspannen und wieder normal funktionsfähig zu werden. Die Techniken bestehen u.a. in behutsamem manuellem Dehnen, Lockern von Gelenken und „Einsinken“ ins Gewebe. Diese tiefwirkende Bindegewebsmassage wird verbunden mit Energiearbeit, wobei sie die Körperintelligenz unterstützt.

### Leib und Seele ...

Wie bereits erwähnt, haben körperliche Haltungprobleme eine Geschichte, oder eine Vielzahl von Geschichten, die sich im Gewebe niedergeschlagen haben. Wenn der/die RebalancerIn nun an diesem Gewebe arbeitet, kann es sein, dass bei schmerzenden Körperstellen alte Geschichten wieder aktiviert werden, dass unerwartete Gefühle oder Erinnerungen auftauchen, welche im Gewebe gespeichert sind. Die behandelnde Person wird bei manifesten Schmerzen den auslösenden Druck zurücknehmen. Sie wird versuchen, mittels sanfter Berührung und Gesprächsangebot das verhärtete Gewebe „aufzuweichen“ und so den

---

<sup>1</sup> Die Qualifizierung für Rebalancing (auch „Osho-Rebalancing“) erfordert eine dreijährige berufs begleitende Ausbildung. Diese wird für die Schweiz seit 2010 im Seminarzentrum Kientalerhof durchgeführt. <http://www.kientalerhof.ch>. Da der Begriff „Rebalancing“ nicht geschützt ist, wird er auch anderweitig, d.h. mit andern Inhalten und Methoden verwendet. RebalancerInnen, welche über die entsprechende Qualifikation verfügen, sind im Rebalancer-Verband Schweiz RVS zusammengeschlossen (siehe [www.rvs-rebalancing.ch](http://www.rvs-rebalancing.ch), bei „Therapeuten“)

Schmerz zu lindern. RebalancerInnen sind in der Lage, dank intensiver, mehrjähriger Schulung und Selbsterfahrung, auf körperliche Zeichen, vegetative Reaktionen und emotionale Prozesse einzugehen.

Eine Rebalancing-Sitzung kann dazu führen, dass bei der behandelten Person der Wunsch entsteht, solche Geschichten neu zu wenden, nach neuen Lösungen zu suchen. Die Körperarbeit kann dann verbunden werden mit psychologischen Ansätzen.

Rebalancing bietet ein Instrumentarium mit einer Reihe von mehreren (ca. zehn) Sitzungen. Diese erlauben es, einen entsprechenden Prozess anzuregen und zu begleiten. Jede dieser Sitzungen konzentriert sich auf bestimmte Körperbereiche, bei denen verschiedene Lebens-themen angesprochen werden. Das schafft Gelegenheit, sich mit den für die Person relevanten Fragen auseinanderzusetzen.

Hier ein paar Beispiele für solche psychosomatischen (seelisch-körperlichen) Verschränkungen:

*Beine und Füße* stehen den Themen Erdung, Verwurzelung, Getragensein nahe. Berührungen an Beinen und Füßen können helfen, bewusst zu machen, wie jemand im Leben steht. Wenn *Brustkorb und Zwerchfell* im Zentrum stehen, liegt der Schwerpunkt beim Atmen. Dieser hat mit Inspiration, mit Be-Lebung zu tun. Eine Weitung im Brustbereich erlaubt ein stärkeres Sich-Aufrichten, was ein neues Lebensgefühl vermitteln kann. Die Arbeit an *Schultern und Armen* fragt nach der Verbindung zu den Mitmenschen und zur Umwelt überhaupt. Beim *Rücken* geht es um die Themen Aufrichtigkeit (im Sinne von für sich selber geradestehen) und Zurückhaltung (statt vorwärts schreiten)<sup>2</sup>.

#### **Das Besondere:**

Rebalancing ist **Bewusstseinsarbeit**, die mit dem Körper beginnt. Der Körper ist der Anfang auf dem Weg zum inneren Sein. Rebalancing nimmt den Menschen sowohl in seinem körperlichen, wie auch in seinem seelischen und geistigen Leben wahr. Diese ganzheitliche Haltung kommt in einfühlsamer, tiefer aber respektvoller und liebevoller Berührung sowie im begleitenden Gespräch zum Ausdruck.

Was KlientInnen an der Rebalancing-Behandlung besonders schätzen, ist die stets verschiedenartige, achtsame und langsame Vorgehensweise. Während der Behandlung wird bewusst Zeit gelassen, sich selber über die Berührung besser wahrzunehmen, der körperlichen und emotionalen Wirkung nachzuspüren und über den Atem noch tiefer zu entspannen.

#### **In Kürze:**

Rebalancing ermöglicht tiefe Entspannung, verbessert Körperhaltung und Beweglichkeit, vertieft die Atmung, aktiviert Stoffwechsel und Immunsystem. Rebalancing lässt den eigenen Körper und Gefühle stärker bewusst werden. Es lindert Schmerzen, regt Lebensfreude, Kraft, Wohlbefinden und den Kontakt zum eigenen Sein an. Auf diese Weise eröffnet Rebalancing den Weg zu mehr innerem und äusserem Gleichgewicht.

Benno Gassmann  
[www.rebalancing-bega.ch](http://www.rebalancing-bega.ch)

August 2012

---

<sup>2</sup> Ausführlich dazu: Bernd Scharwies, Rebalancing. Die Kraft der tiefen Berührung, Param Verlag Ahlerstedt 2008; Ch. Thomas Greiner/Sudas W. Topp, Bewusstheit durch Berührung. Body awareness Verlag München 1997.