

## Rebalancing - Integrative Bindegewebsmassage

Von Maitri Wermund

Rebalancing ist eine ganzheitlich orientierte Körpertherapie, die ihre Anwendung in der Einzelbehandlung findet. Rebalancing wird bei verschiedensten Problemen und Symptomatiken am Bewegungsapparat erfolgreich eingesetzt: Verspannungen, diffusen Schmerzen, Gelenkproblemen, Rückenbeschwerden, Schon- und Fehlhaltungen, nach Verletzungen und Unfällen, aber auch bei chronisch gewordenen Zuständen auf Grund falscher Haltungs- und Trainingsgewohnheiten oder psychischen Stresses. Es ist zudem für Menschen interessant, die sich einseitig belasten, sich steif oder fremd im eigenen Körper fühlen, die ihr Körper- und damit ihr Selbstbewußtsein verbessern und sich auf diese Weise ein Stück Lebensqualität zurückerobert möchten.

Rebalancing unterscheidet sich von vielen anderen Formen der Massage oder Körperarbeit durch seine Fokussierung auf die tiefliegenden Bindegewebsstrukturen, die den gesamten Körper netzwerkartig durchziehen. Einer bindegewebsorientierten Körperarbeit bieten sich weit mehr Anwendungsbereiche, als es zunächst den Anschein haben mag. Da Bindegewebe bis ins hohe Alter formbar ist und seine Elastizität wieder erlangen kann, eignet sich Rebalancing für Menschen jeden Alters.

### Die Bedeutung des „Binde-Gewebes“

Der Begriff Bindegewebe wird im Volksmund in verschiedenen Zusammenhängen verwendet. Gleichzeitig jedoch wird Bindegewebe, zumindest in Fragen der Gesundheit, in der Regel als relativ bedeutungslos angesehen. Dabei spielen bindegewebsartige Strukturen im Organismus eine wichtige Rolle. Bindegewebe tritt in verschiedenen Formen auf: als weiches Fettgewebe, Organhüllen, Muskelhüllen und zugfeste Sehnen. Es prägt die Körperform, es „polstert“ und „dämpft“, es schützt die inneren Organe. Als Muskelhüllen, sogenannte Muskelfaszien, übermittelt es die Kraft der Muskelfasern über Sehnen an Knochen und Gelenke. Mit diversen Funktionen gibt es damit dem menschlichen Körper nicht nur seine individuelle Form, sondern übernimmt, je nach Struktur, auch organisch eine Vielzahl wichtiger und lebensnotwendiger Aufgaben. Alle Formen des Bindegewebes bestehen im Prinzip aus der gleichen mehr oder weniger zähflüssigen Grundsubstanz, in die verschiedenartige Fasern und Zellen eingelagert sind. Durch letztere unterscheiden sich die jeweiligen „Bindegewebsarten“.

Viele Beschwerden, die aus dem Alltag bekannt sind oder oftmals als „Volkskrankheit“ einfach hingenommen werden, können mit dem Zustand der Bindegewebsstrukturen zusammenhängen: diffuse Verspannungen, Gelenksbeschwerden, Rückenprobleme, Kopfweh. Denn bleiben ursprünglich nur akute Verspannungen oder Schon- und Fehlhaltungen, zum Beispiel nach einer Verletzung, über längere Zeit bestehen, prägen sie sich in die betroffenen Bindegewebsstrukturen ein und verändern so deren Grundsubstanz. Als Folge davon können diese ihre Aufgaben nicht mehr optimal erfüllen. Langfristig bestehende Symptome können so eine Wechselwirkung zur Folge haben, die wiederum zu Bewegungseinschränkung, Fehlhaltung, Fehlstellung im Bewegungsapparat und folglich beständigen oder immer wieder auftretenden Problemen führen kann. Daraus können wiederum frühzeitige Verschleißerscheinungen resultieren. Zusätzlich belasten diese „Blockaden“, also Verklebungen, Verkürzungen oder Verhärtungen im Bindegewebe, den gesamten Stoffwechsel. Die Ernährung aller Gewebe und Organe wird beeinträchtigt, das Immunsystem geschwächt. Wenn die Organe in ihrer Funktionsfähigkeit behindert werden, sind als Folge auch Störungen im vasomotorischen Bereich möglich, wie Verdauungs-, Kreislauf- oder Atemprobleme. Die kurze Beleuchtung dieser unterschiedlichen Aspekte

sollte deutlich machen, daß eine Beschäftigung mit den Bindegewebsstrukturen nicht nur aus kosmetischer Motivation lohnenswert ist.

### Rebalancing in der Praxis

Rebalancing umfaßt verschiedene Techniken, wie etwa Muskelentspannung, Gelenklockerung und Atemarbeit. Herzstück einer Rebalancing-Behandlung ist jedoch die Arbeit am Faszien-System, also am System der Muskelhüllen.

Rebalancing wird daher auch als myofasziale Körperarbeit umschrieben. Durch gezielte, einfühlsame manuelle Behandlung werden Verklebungen und Verkürzungen im Bindegewebe gelöst. Durch freieres Gleiten des Bindegewebes können komprimierte Gelenke entlastet und einschränkende Haltungs- und Bewegungsmuster aufgelöst oder positiv verändert werden. Diese Arbeit am Faszien-System hat positive Auswirkungen auf den gesamten Organismus: Mit der verbesserten Gleitfähigkeit des Bindegewebes verbessert sich gleichzeitig die ganze Stoffwechselsituation. Die Gewebe werden besser ernährt und Giftstoffe vermehrt abtransportiert. Das Immunsystem wird angeregt, Kreislauf und Atmung werden harmonisiert. Während einer Rebalancing-Sitzung achtet der Therapeut auch auf mögliche vegetative, energetische und emotionale Reaktionen. Professionelle Rebalancer sind geschult, solche wahrzunehmen und angemessen darauf einzugehen.

Rebalancing wird in Einzelbehandlung ausgeführt. Ein klassischer Behandlungszyklus umfaßt etwa 10 aufeinander aufbauende Sitzungen von 75-120 Minuten Dauer. In einer ausführlichen Erstanamnese verschafft sich der Therapeut einen Überblick über die Problematik des Patienten und die möglichen Ursachen seiner Beschwerden, wie Fehlhaltungen, Verkürzungen, Verspannungen oder Disharmonien in der Beziehung der einzelnen Körpersegmente zueinander. Im Rebalancing wird immer der ganze Mensch betrachtet, und in der Regel nicht direkt auf ein einzelnes Symptom bezogen gearbeitet. Da die Ursachen von Beschwerden meist ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren und häufig ganz woanders zu lokalisieren sind als die Symptome selbst, ist die Herangehensweise quasi eine indirekte: langjährigen Beschwerden, wie zum Beispiel Kreuzschmerzen, kann durch das Einbeziehen der gesamten Körperstruktur die Grundlage entzogen werden, so daß sich die Symptomatik in Folge auflöst.

Neben den vielschichtigen Reaktionen im Körper wirkt sich eine Rebalancing-Sitzung auch befreiend auf das geistig-seelische Befinden aus. Nicht zuletzt hat zudem die achtsame Berührung des Rebalancers per se bereits eine heilende Wirkung.

Die Rebalancing-Arbeit kann eine medizinische Betreuung zwar nicht ersetzen, doch ergänzend angewandt sehr hilfreich sein. Auch bietet Rebalancing in vielen Fällen Handlungsspielraum, wo die klassische Medizin keine klare Ursachen einer Problematik feststellen oder keine adäquate Behandlungsmethode an die Hand geben kann. Gerade im Bereich diffuser Schmerz- oder Spannungszustände im Bewegungsapparat kann Rebalancing eine sinn- und wirkungsvolle Behandlungs-alternative darstellen.

### Ganzheitlicher Ansatz

Das Bestehen von Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche gilt heute als unbestritten. Stress, Ängste, langfristige psychische und emotionale Belastungen können sich im Körper niederschlagen und vielfache Symptome auslösen. Neben Beeinträchtigungen des Verdauungsapparates oder des Herz-Kreislauf-Systems kann in diesem Zusammenhang auch der Bewegungsapparat in Mitleidenschaft gezogen werden. Ohne sich dessen bewußt zu sein, spannen wir unter Druck die Schultern an, verfolgen allzu „hartnäckig“ ein Ziel, sacken in uns zusammen oder lassen uns von Stress und Angst den Atem verschlagen. Auf diese Weise fließen psychische Stresszustände wie von selbst in die Körperstrukturen ein, wo sie sich mit der Zeit gewissermaßen im Körper verfestigen. So veränderte Körperstrukturen haben wiederum Auswirkungen auf den restlichen Körper. Eine chronisch verspannte Nacken- und Schulterregion kann die Atmung beeinträchtigen oder Kopfweh verursachen, eine gewohnheitsmäßig schlechte Atmung wiederum die Verdauung stören, oder eine verspannte Bauchdecke Kreuzschmerzen bewirken. Die Beispiele sind so

vielfältig wie verbreitet. Auch die umgekehrte Situation ist bekannt: Unfälle, Verletzungen, Einschränkungen oder chronische Schmerzen können unser Wohlbefinden, Lebensgefühl und damit unser Leben insgesamt ganz maßgeblich beeinträchtigen. Da Körper und Psyche untrennbar miteinander verwoben sind, bewirkt eine Veränderung auf der einen Ebene stets auch eine Reaktion auf der anderen. Dies gilt im negativen wie auch im positiven Sinne. In einem ganzheitlich orientierten Menschenbild wird Gesundheit als harmonischer Gleichgewichtszustand von Körper, Geist und Seele verstanden. Aus dieser Perspektive gibt es sowohl in östlichen als auch westlichen Heil- und Medizin-Traditionen eine Vielzahl von Ansätzen, Theorien und Therapiemethoden. So unterschiedlich diese zum Teil auch sein mögen, so haben sie doch alle das eine Ziel, dieses Gleichgewicht zu erhalten oder wieder herzustellen. Das Wieder-herstellen dieser individuellen Balance steht auch beim „Rebalancing“ im Zentrum allen therapeutischen Wirkens: den Menschen zu unterstützen, „wieder ins Gleichgewicht zu kommen“.

## Status quo - Rebalancing heute

Rebalancing entstand in den siebziger Jahren aus verschiedenen körpertherapeutischen Richtungen und Methoden. Nach den bewegten Anfangsjahren, in denen viel erforscht und auch intuitiv erschlossen wurde, hat sich Rebalancing heute zu einer etablierten und erfolgreichen Methode mit fundierter Grundlage in Anatomie, Physiologie und Pathologie entwickelt. Im philosophischen Sinne 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.

Weltweit bieten verschiedene Träger und Institute Rebalancing-Ausbildungen an. Um die Qualität der Arbeit und der Methode zu sichern, wurde in der Schweiz der „RVS Rebalancer Verband Schweiz“ gegründet.

Auf [www.rvs-rebalancing.ch](http://www.rvs-rebalancing.ch) kann ein qualifizierter Rebalancer in der Nähe gefunden werden.

März 2007 / Mai 2010