

Rebalancing oder Wie man in sein eigenes Gleichgewicht zurückfindet

Manchmal hat man auch einfach Glück im Leben. Zum Beispiel dann, wenn man angefragt wird, einen Erfahrungsbericht zu einer Therapieform zu schreiben, von der man zuvor noch nicht mal den Namen kannte. Gerne offen für Neues, ganz besonders dann, wenn das Neue spannend und so vertrauenswürdig daherkommt, sagte ich freudig zu ... und bin mir dafür sehr dankbar.

Doch vorab eine kurze Vorstellung.

Rebalancing ist eine alternative Therapiemethode, die Ende der 70er Jahre aus einem Erfahrungs- und Gedankenaustausch von Praktizierenden unterschiedlichster Methoden¹ entstanden ist. Beeindruckend, aber wenig überraschend, dass ausgerechnet ein Netzwerk diese Therapieform hervorbringen sollte. Im Mittelpunkt der Körpertherapie steht nämlich ebenfalls ein Netzwerk, und zwar das der Faszien – des Bindegewebes, das unseren Körper im Innersten zusammen- und beweglich hält. Ein so komplexes wie faszinierendes Konstrukt, dessen sich die Wissenschaft erst in jüngerer Zeit angenommen hat und im Nachhinein verschiedenen alternativen Ansätzen recht gibt. Sie können sich gerade nicht viel darunter vorstellen? Nun, dann geht es Ihnen wie mir, als ich in die erste von zehn Sitzungen kam.

Gerade dieser Ansatz, dass eine Behandlung nicht länger als zehn Sitzungen dauern wird, gefiel mir auf Anhieb. Einerseits geht es hier ganz offensichtlich nicht darum, den Patienten das Geld aus der Tasche zu ziehen, indem man sie jahrelang therapiert. Andererseits ist diese Therapie eine in sich geschlossene, runde Sache, die nach einem festen Muster und einer ganz bestimmten Logik abläuft: Was ist der erste Schritt in ein selbständiges Leben? Die erste eigene Wohnung? Nein. Es ist der erste Atemzug, den wir kurz nach der Geburt tätigen – die erste selbständige Handlung überhaupt. Die erste der zehn Sitzungen ist also dem Atmen und somit dem Brustkasten gewidmet. Womit sich die zweite Sitzung befasst? Sie ahnen es vielleicht bereits: mit den Füßen, auf die wir uns stellen, wenn wir die ersten eigenen Schritte wagen. Und so geht es weiter, auf bemerkenswerte Art einleuchtend und einfach. Und gerade deswegen alles andere als selbstverständlich.

«Ich mag die einfachen Dinge», sagte meine Therapeutin, als wir in der ersten Sitzung meine Körperhaltung studierten, und sie mir eine entwaffnend simple Übung empfahl.

Das Studieren der Körperhaltung ist ein fester Bestandteil jeder einzelnen Sitzung. Auch hier ist das Netzwerk, das Zusammenspiel mehr als nur ein Bild: Ein Leitgedanke des Rebalancings ist, dass sich innere Einstellung und äussere Haltung wechselseitig beeinflussen. Wenn jemand sehr ängstlich ist, spiegelt sich dies in einer ängstlichen Körperhaltung wider. Schultern werden hochgezogen, der Nacken verspannt sich, der Rücken ist gebückt ... So weit, so bekannt. Weniger bekannt ist, dass es auch umgekehrt funktioniert. Mit dem Ändern der Körperhaltung kann die psychische Haltung zum Teil in erstaunlichem Masse beeinflusst werden. Nur ... bevor wir etwas ändern können, müssen wir uns dessen bewusst werden, dass etwas schief läuft und – im wahrsten Sinne des Wortes – schief steht.

Mit offenem Mund stand ich vor dem Spiegel und nickte erstaunt. Die Therapeutin hatte recht, meine Arme hingen nicht locker an der Seite, sondern leicht schräg vor meinem Körper. Eine Haltung, die nach vorne gebeugte Schultern zur Folge hatte, was mit den Jahren schmerzhaft Verspannungen und Entzündungen nach sich zog. Die Übung: «Stell dich hin und lass die Arme an deiner Seite locker runterhängen. Mach das jeden Tag» war in ihrer Einfachheit nicht zu überbieten. Ebenso wenig zu überbieten war ihre Wirkung. Als ich nämlich das erste Mal die Arme bewusst nach hinten zog, löste

¹ Allen voran Rolfing (entwickelt von Ida Rolf), aber auch Feldenkrais, Trager, Postural Integration, Alexandertechnik, Osteopathie, Polarity, Shiatsu, Akupunktur.

dies unwillkürlich eine Angstreaktion aus: «Nein, tu das nicht, dann bist du ungeschützt!», schoss mir durch den Kopf. Verwundert nahm ich diese unbewusste Reaktion wahr und beobachtete in den folgenden Tagen und Wochen, wie sich dieses Gefühl der Schutzlosigkeit mit jedem Tag, an dem ich die Übung wiederholte, sichtlich zu legen begann. Was sich über so viele Jahre anzustauen vermochte – ich bin 47 –, kann nicht in einem einfachen Wisch vom Tisch gefegt werden, dessen bin ich mir bewusst. Umso mehr betrachte ich es als Geschenk, dass sich innerhalb der letzten vier Wochen bereits so viel getan hat. Wie etwa meine seit Monaten andauernden Rückenschmerzen, die ich nicht wie sonst mit Krafttraining loswerden konnte. Verschwunden sind sie seit der ersten Sitzung. So still und heimlich, dass es mir erst beim Gespräch zu Beginn der zweiten Sitzung aufgefallen ist.

Die gesamte, aus zehn Sitzungen bestehende Behandlung beginnt mit einem langen Gespräch, in dem es um die medizinische und psychische Vorgeschichte – Krankheiten, Unfälle, Operationen, Traumata –, um den jetzigen Stand im Leben und um Änderungswünsche geht. Die folgenden einzelnen Sitzungen beginnen jeweils mit einer erneuten Standortbestimmung und der anschliessenden gemeinsamen Betrachtung der Körperhaltung. Den grössten Teil aber macht die Körpertherapie aus, bei der neben der Gelenklockerung die tiefe Bindegewebsmassage im Mittelpunkt steht. Langsame, lange und anhaltende Streichbewegungen lösen verklebte Faszien, ordnen und richten neu aus.

Es schmerzt mitunter, wenn die Verklebungen, die ihrerseits Verspannungen und Muskelschmerzen auslösen, zu stark und alt sind, aber wenn ich – so wie mich meine Therapeutin darum bittet – in den Schmerz hineinatme, ist er nicht nur auszuhalten, sondern wird auch spürbar weniger. So empfand ich die bisherigen zwei Sitzungen als herrlich tiefenentspannend und heilend gleichermassen: Seit der ersten Sitzung sind nicht nur meine anhaltenden Rückenschmerzen passé, sondern auch das Gefühl, ich könne nicht tief genug Luft holen. Seit der zweiten Sitzung weiss ich endlich um die Ursache für meine immer mal wieder auftretenden undefinierbaren Schmerzen im rechten Oberschenkel, die mich nun geschlagene 15 Jahre lang begleiten. Auf die nächsten Sitzungen, die Überraschungen, Erklärungen und Aha-Erlebnisse freue ich mich jetzt schon sehr.

Die Grundidee des Rebalancing ist die eines ineinandergreifenden, zusammenarbeitenden Netzwerks. So wie jede Zelle in unserem Körper mit jeder anderen interagiert, so wie Geist, Psyche und Körper einander wechselseitig beeinflussen, so wird man als Patient oder Patientin nicht einfach nur «von aussen» behandelt, sondern ist aktiv an der Behandlung beteiligt. Sei es bei den Gesprächen, bei den Körperhaltungsstudien, beim Spüren und «Mitatmen» während der Massage oder beim Durchführen der Übungen, die man als Hausaufgabe auf den Weg mitgegeben bekommt.

Ob ich diese wenigen, äusserst einfachen Hausaufgaben-Übungen pflichtbewusst jeden Tag absolviere? Natürlich nicht. Wäre es kein Problem, mir das bisschen Zeit zu nehmen, dann hätte ich diese Therapie vermutlich gar nicht nötig. So einfach ist das.

Nicole Häfliger