

Strukturelle Integration - Ida Rolf's Suche nach dem Gleichgewicht zwischen Mensch und Schwerkraft

Vortrag am Kongress "Vom anderen Lernen sich der Ganzheit zuwenden"
Dresden Juni 2000

© Aleš Urbanczik, Tobelweg 26, CH - 8706 Feldmeilen
Tel: ++41 - 43 - 888 92 92, e-mail: ales.urbanczik@rolfyoga.com

Vom anderen Lernen sich der Ganzheit zuwenden. Eine wunderbare Gelegenheit über eine Methodik und Philosophie zu sprechen, die heutzutage, angesichts der Schlagzeilen über Genmanipulation fast antiquiert erscheint.

Vor etwa zwanzig Jahren, während meiner Ausbildung zum Schauspieler, ging ich durch eine der schwierigsten Phasen in meinem Leben. Eine grundsätzliche Meinungsverschiedenheit mit meinen Eltern betreffs meiner Berufswahl führte zu einer psychologischen Krise, während der ich Momente verspürte in denen ich mir das Leben nehmen wollte. Glücklicherweise tat mir auch mein Knie nach einer Meniskusoperation oft weh. Das gute Funktionieren des Knies schien mir für einen Schauspieler unabdingbar also suchte ich nach Hilfe. So begann meine Erforschung von Struktureller Integration oder wie es manchmal auch genannt wird "Rolfing".

Meine erste Sitzung in Zürich zertrümmerte jegliches Paradigma, dass ich betreffs des physischen Körpers, seines Funktionierens oder seiner Beziehung zu psychologischen Vorgängen gehabt hatte. Die Direktheit und die Zielgerichtetheit der Manipulation an meinem Körper empfand ich als fundamental - da war jemand an der Arbeit, der wusste was er tat. Mindestens drei Tage lang lief ich anschliessend durch Zürich und wusste nicht mehr genau wer ich war. Gleichzeitig empfand ich eine neue Selbstsicherheit und Zuversicht. Das ewige interne Gebrabbel in meinem Gehirn hatte sich ein wenig beruhigt und ich konnte einen Funken Licht am Ende des Tunnels meiner Depression erkennen. Dieses physische und emotionale Erlebnis erweckte in mir ein Interesse, wie es noch nichts anderes vorher geschafft hatte und einige Jahre später machte ich mich daran, selbst Strukturelle Integration zu erlernen und zu praktizieren.

Ida Rolf, um deren Lebenswerk es heute geht, muss über die Auswirkungen ihrer Manipulation auf die Psyche wohl ähnlich überrascht gewesen sein. In Ihren eigenen Worten: "Die erstaunlichen psychologischen Veränderungen welche Individuen, die einen Prozess in Struktureller Integration durchlaufen haben waren völlig überraschend. Sie legen unausweichlich nahe dass Verhalten auf jedwelcher Ebene in direkter Korrelation zum physischen Energiepegel der physischen Struktur stehen. Die psychologische Wirkung ist viel grösser als man sie nach den meist üblichen zehn Sitzungen, in Struktureller Integration erwarten könnte. Diese Wirkung wird verstehbar wenn man sie betrachtet als das Hervortreten eines neuen Verhaltensmusters, dass ein Resultat von grösser Kompetenz in der myofaszialen Organisation des menschlichen Körpers ist. Strukturelle Integration postuliert auf der Basis von Beobachtung dass ein Mensch im wesentlichen aus einem Energiefeld besteht, welches in einem grösseren Energiefeld operiert, im speziellen ist dieses grössere Energiefeld bekannt als das Schwerefeld der Erde." (aus 'Ida Rolf talks about Rolfing and Physical Reality', Übersetzung Aleš Urbanczik)

So weit Ida Rolf. Diese wenigen, vermutlich unglaublich kompliziert klingenden Sätze, enthalten, eingekocht zu einer "Bouillon" Ida Rolf's Suche, die Beziehung des Menschen zum Energiefeld indem er oder sie sich bewegt, dem Schwerefeld der Erde, zu verstehen.

Ich freundete mich mit meinem Osteopathen an und fing an mich für die der Osteopathie zugrundeliegende Prämisse zu interessieren, nämlich dass Struktur Funktion determiniert." (aus 'Ida Rolf talks about Rolfing and Physical Reality', Übersetzung Aleš Urbanczik)

Struktur determiniert Funktion, diese Gleichung sollte ihr Hauptforschungsgebiet bis zu ihrem Tode im Jahre 1979 werden.

Ida Rolf's Wille Ihre Gesundheit weiter zu verbessern führte sie zur Praxis des Hatha Yoga und während Ihres Aufenthaltes in der Schweiz zum Studium der Homöopathie. Die Anfänge ihrer eigenen Methode der Strukturellen Integration, passierten beinahe zufällig. Sie hatte die Bekanntschaft einer Dame gemacht die ungewöhnlich inspirierten Musikunterricht für Kinder gab. Diese Dame hatte sich bei einem Sturz auf den löchrigen New Yorker Gehsteigen die Arme verletzt und konnte nicht mehr Klavier spielen."Ich schaute Ethel an und sagte: ' Ich wette mit dir dass ich das reparieren Kann. Traust Du mir zu das zu versuchen? Du wirst sicher nachher nicht schlimmer dran sein als vorher. Ich mach dir einen Vorschlag, Wenn ich dich soweit kriege, dass du wieder Musik spielen kannst, unterrichtest du meine Kinder. Und so begann Strukturelle Integration. Ethel hatte natürlich einen Freundin, der auch niemand helfen konnte, und diese Freundin wiederum hatte einen Freund u.s.w. Und von dem Moment an versammelten sich vor meiner Tür viele Menschen die anderswo keine Hilfe gefunden hatten." (aus 'Ida Rolf talks about Rolfing and Physical Reality', Übersetzung Aleš Urbanczik)

Die nächsten 30 Jahre arbeitete Ida Rolf mit unzähligen Patienten und entwickelte die Ideen und Methoden der Strukturellen Integration. In hohem Alter fing sie schliesslich an zu unterrichten, zuerst, von Fritz Pearls nach Esalen geholt, und dann an Ihrem eigenen Institut in Boulder, Colorado.

Um die der Strukturellen Integration zugrundeliegenden Ideen zu verstehen müssen wir zuerst den Aufbau des menschlichen Organismus untersuchen. In der Gebärmutter differenziert sich die befruchtete Eizelle in drei funktionale Systeme - Ektoderm woraus sich später die Haut und das Nervensystem entwickelt, das Entoderm das zum Verdauungstrakt wird und das Mesoderm aus dem das Blut, die Knochen, Knorpel, Muskeln Sehnen Bänder und Faszien werden. Die aus dem Mesoderm entstehenden Strukturen werden dem Baby ermöglichen sich langsam aus einer völlig gebeugten Haltung zum aufrechten Stand eines erwachsenen Menschen zu entwickeln. Es wird einige Zeit brauchen um auf zwei Beinen balancieren zu können und sogar als Erwachsener bietet eine scheinbar so banale Salch freundete mich mit meinem Osteopathen an und fing an mich für die der Osteopathie zugrundeliegende Prämisse zu interessieren, nämlich dass Struktur Funktion determiniert." (aus 'Ida Rolf talks about Rolfing and Physical Reality', Übersetzung Aleš Urbanczik)

Mehrere körperorientierte Disziplinen haben dieses aufrechte Stehen zu einem diagnostischen Instrument entwickelt. Ausser Struktureller Integration, könnten wir z.B. noch Alberto Pessa und Diane Boyden's Psychomotorischen Ansatz nennen: sie nennen ihre Übung im Stehen 'Species Stance', oder Hatha Yoga wo das grundlegende Asana, Tadasana, der Berg, schlichtweg eine Meditation in Bezug auf die Balance im einfachen Stehen darstellt.

Die Herausforderung des Menschen im Schwerfeld der Erde sind grossartig von Johann Wolfgang von Goethe in seinem Gedicht 'Grenzen der Menschheit' beschrieben worden. Über den Menschen sprechend sagt Goethe:

Wenn der uralte,
Heilige Vater
Mit gelassener Hand
Aus rollenden Wolke
Segnende Blitze
Über die Erde sät,
Küss' ich den letzten
Saum seines Kleides,
Kindlicher Schauer
Treu in der Brust.

**Denn mit Göttern
Soll sich nicht messen
Irgendein Mensch.
Hebt er sich aufwärts
Und berührt
Mit dem Scheitel die Sterne,
Nirgends haften dann
Die unsichern Sohlen,
Und mit ihm spielen
Reicht er nicht auf,
Nur mit der Eiche
Oder der Rebe
Sich zu vergleichen.**

Was unterscheidet
Götter von Menschen?
Daß viele Wellen
Vor jenen wandeln,
Ein ewiger Strom:
Uns hebt die Welle,
Verschlingt die Welle,
Und wir versinken.
Ein kleiner Ring
Begrenzt unser Leben,
Und viele Geschlechter
Reihen sich dauernd
An ihres Daseins
Unendliche Kette.

Dieses Gedicht beschreibt das KOAN mit dem jeder Mensch zeit seines Lebens zu tun hat. Elemente aus dem Mesoderm determinieren diese Balance zwischen oben und unten im dreidimensionalen Raum. Ins Besondere eines dieser Elemente, nämlich Faszien, bilden das Arbeitsmaterial der Strukturellen Integration.

Faszien sind vergleichbar mit den Zellwänden einer Orange. Schneidet man eine Orange in zwei Teile sieht man diese weissen Wände welche das eigentliche Fleisch enthalten. Mein neunjähriger Sohn besteht immer darauf diese vollständig zu entfernen bevor er die Orangenschnitze in den Mund steckt.

Faszien umgeben alle Bausteine des menschlichen Körpers. Jeder Muskel, jede Muskelfaser, jedes Organ, das Gehirn, die Augen haben ihre Schutzhülle. Diese Hüllen erweisen sich als kontinuierliches Netzwerk, das die verschiedenen funktionellen Einheiten des Körpers unterstützt, einhüllt, verbindet und voneinander trennt. Und schliesslich bilden diese kräftigen Fasern auch eine Oberflächenumhüllung, die sog. Oberflächenfaszie, direkt unter der Haut. Die Eigenschaft der Kontinuität, bis in den letzten Quadratmillimeter des Körpers, teilt das Faszienetz nur noch mit dem Nervensystem und dem Blutkreislauf. Weder Knochen noch Muskeln weisen diese Kontinuität auf.

Wir könnten also sagen: der menschliche Körper besteht aus einem Netzwerk von Myofaszien, die um eine knöcherne Struktur drapiert sind. Da diese knöcherne Struktur, nicht durchgängig ist, der Fuss besteht aus 26 Knochen, der Brustkasten aus einzelnen Rippen, die Wirbelsäule aus einzelnen Wirbeln, hängt es von der Organisation innerhalb des Myofasziennetzwerks ab, in welcher die Position die einzelnen Knochen zueinander stehen. Folglich hängt auch das Funktionieren der Gelenke und manchmal selbst das Wohlergehen der Organe von dieser Organisation ab.

Wen die letztere Bemerkung in bezug auf Organfunktion erstaunt, der möge sich zwei Beispiele vor Augen führen:

1) extreme Fälle von Skoliose, bei der die Krümmung der Wirbelsäule zu einer lebensbedrohenden Kompression der Organe führt, welche nur durch eine Stabilisation der Wirbelsäule aufgehalten werden kann.

2) Fussreflexzonen. Die Theorie der Fussreflexzonen bietet eine Landkarte in der eine Korrespondenz zwischen verschiedenen Gebieten der Fusssohle zu anderen Teilen des Körpers u.a. auch Organen vorgeschlagen wird. Je besser nun der Fuss funktioniert, je besser die Fusswölbungen und je besser der Fersenknochen steht, desto weniger wird es verhärtete oder schmerzhaftes Fussreflexzonen geben.

Oder noch allgemeiner formuliert: Um sich gegen die Schwerkraft zu behaupten, bleibt einem schlecht organisierten Körper keine Wahl als zusätzliche, Stützsysteme aufzubauen. Diese können dann als Verdickungen, Verkürzungen und Verhärtungen im Netz der Myofaszien palpirt werden. Die Komplexität dieser Stützsysteme ist direkt proportional zum Grad der Desorganisation. Die spezifischen Verhärtungen an der Fusssohle zeigen dann dem Fussreflexologen die nicht optimale Funktion eines bestimmten Organs an.

Von hier aus können wir leicht die Hypothese formulieren, dass das Meridiansystem in der chinesischen Akupunktur nicht nur ein metaphysisches Energiesystem ist, sondern dass die Akupunkturpunkte quasi Schnittstellen sind wo sich verschiedenen Teilstrassen des Gewebenetzes kreuzen.

Sich der Ganzheit zuwenden" würde heissen eine möglichst optimale Organisation dieses Netzes anzustreben, welche allen Gelenken innerhalb ihrer funktionellen Parameter sowohl maximale Bewegungsfreiheit wie auch maximalen Schutz gegen Kompression erlauben würde. Eine Organisation, die zu jedem Zeitpunkt ein optimales Gefühl von Gleichgewicht im dreidimensionalen Raum hat, eine Organisation bei der das Schwerefeld der Erde nicht mehr als Feind sondern als Verbündeter erfahren wird. Wie wir später sehen werden wird dies nur möglich sein wenn wir lernen einen immer grösseren Anteil der Verantwortung an die Strecker abzugeben.

Die Forschung auf dem Gebiet der Somatik in den letzten Jahrzehnten, hat begonnen die Interdependenz von Körper und Geist wieder zu erforschen, die mit wenigen Ausnahmen, als Konzept seit mindestens zweitausend Jahren verloren gegangen war. Der Schritt zur Annahme, dass durch ein verbessertes Strukturelles Gleichgewicht auch eine Harmonisierung von emotionalen Zuständen erreicht wird ist nicht weit.

Die Yogis waren auf der richtigen Fährte. Sie kannten das Wort Psychologie nicht. Entmystifizieren wir ihren Zugang, so könnten wir salopp sagen, dass ihnen folgendes auffiel: Wenn jemand einen halbwegs gut organisierten Körper hat, dann ist das meistens auch ein halbwegs netter und gesunder Mensch. Folglich ein Kit von Übungen um die Körperstruktur zu verbessern. Wohlgermerkt die Struktur: dies ist ein anderes Konzept als das römische 'Mens Sana in Corpore Sano', wo das athletische Funktionieren der 'Maschine Mensch', ohne Rücksicht auf eine möglichst saubere Ausführung einer Bewegung, in den Vordergrund gestellt wird.

Wenn wir diesen Gedankengang sogar einen Schritt weiterführen und jetzt zitiere ich wieder Ida Rolf können wir sagen: "Die Verhaltensweise eines halbwegs vernünftig organisierten Körpers wurde für die Yogis zum Kriterium für Moral. Wenn Moral aus körperlichem Verhalten abgeleitet wird, erhält man eine moralische Struktur und ein zwischenmenschliches Verhalten, welches die Rechte und Privilegien anderer Individuen respektiert. Dies ist ein sehr interessantes Konzept, dass in den Jahrtausende, die der Mensch auf der Erde verbracht hat, immer wieder mal aufgetaucht ist. Vollständig verloren gegangen ist es in der etwas rigiden christlichen Ära, als die Kirche begann, einen Moralkodex von oben anstatt von innen heraus zu diktieren. Dadurch wurde in den Moralkodex eine Rigidität eingeführt, gegen die sich eine immer grösser werdende Anzahl von Menschen seit ca. 100 Jahren auflehnt." Mehr darüber später. (aus 'Ida Rolf talks about Rolfing and Physical Reality', Übersetzung Aleš Urbanczik)

Es wird langsam Zeit eine Definition für das Wort Gleichgewicht im Netz der Myofaszien zu versuchen.

Einen faszinierenden Ansatz, der implizit Ida Rolf's Ideen zu bestätigen scheint, wurde vor einigen Jahren von Donald E. Ingber, Professor an der Harvard Medical School vorgestellt. In einem Artikel, publiziert in der Januar 1999 Ausgabe des Scientific American, genannt Architekturen des Lebens beschrieb er die Resultate seiner Forschung bezüglich des architektonischen Aufbaus menschlicher Zellen. Er entdeckte universelle Gesetzmässigkeiten, welche den Aufbau organischer Strukturen leiten. Diese Gesetzmässigkeiten waren vor ihm schon vom amerikanischen Philosoph und Architekt, Buckminster Fuller in seinen Arbeiten an geodätischen Kuppeln beschrieben worden.

Das Schlüsselprinzip, heisst Tensegrität. Dieses Kunstwort ist abgeleitet aus den Englischen Worten tension Spannung und integrity Unversehrtheit, Ganzheit.

Integre Spannung.

“Tensegritätsstrukturen sind mechanisch stabil nicht aufgrund der Kraft eines einzelnen Teiles, sondern aufgrund der Art und Weise wie diese Struktur Druckbelastungen ausgleicht und verteilt. Tensegritätsstrukturen verteilen also Belastungen gleichmässig auf alle Teile. Mit anderen Worten: Eine Erhöhung der Zugspannung irgendwo resultiert in erhöhter Zugspannung in allen Teilen sogar in den auf der anderen Seite liegenden. Diese globale Zunahme der Zugspannung wird ausgeglichen durch eine Erhöhung des lokalen Drucks an einigen Stellen der Struktur. Auf diese Art stabilisiert sich die Struktur durch einen Mechanismus den Fuller als kontinuierliche Spannung mit lokaler Kompression bezeichnet.” (Spektrum der Wissenschaft, März 1998)

Donald Ingber fand heraus, dass die Architektur einer jeden Zelle nach dem Tensegritätsprinzip funktioniert.

“ Das den architektonischen Ideen Fullers entlehnte Konzept legt nahe, dass Änderungen des Kräftevergleichs über der Zelloberfläche die Struktur des Cytoskeletts modifizieren. Dies ist eine wichtige Erkenntnis, denn viele Enzyme und andere Substanzen, die Proteinsynthese, Energieumwandlung oder Zellwachstum steuern, sind an dem Fasergespinnst fixiert und eine Änderung seiner Geometrie und Mechanik, könnte deshalb biochemische Reaktionen beeinflussen und sogar Gene an und abschalten. Mitarbeiter meiner Gruppe entwarfen deshalb zusammen mit George M. Whitesides, der ebenfalls an der Harvard-Universität arbeitet, folgenden Versuchsaufbau: Auf eine teflonartige Oberfläche, auf der sich Zellen nicht anheften konnten, setzten sie winzige Flecken extrazellulärer Matrix von unterschiedlicher Form und Grösse.

So waren darauf gegebene Zellen gezwungen, sich entsprechend auszurichten; dabei wurden sie hochgewölbt oder abgeflacht, gerundet oder eher eckig.

Durch diese blosse Variation der Gestalt konnten die Forscher nun zwischen verschiedenen genetischen Programmen hin- und herschalten: Zellen, die sich flach ausbreiteten, also praktisch unbegrenzt Platz hatten, zeigten grössere Neigung zur Teilung. Hingegen aktivierten stark gerundete, also sozusagen sehr eingeeengte, den Apoptose genannten vorprogrammierten Selbstmord. Unter Bedingungen zwischen diesen Extremen differenzierten sich die Zellen gewebespezifisch aus - so begannen isolierte Leberzellen Proteine zu produzieren, die das Organ gewöhnlich ins Blut abgibt. Diese Befunde sind gut verständlich. So wird eine Zelle, die sich allseits strecken kann und damit ihr Cytoskelett flach ausspannt, sozusagen animiert, den freien Raum - etwa eine Wunde - mit Tochterzellen auszufüllen.

Zu grosse Enge hingegen kann signalisieren, dass schon ein zu reges Wachstum des Gewebes stattgefunden hat; der Gefahr einer unkontrollierten Wucherung ist unverzüglich durch das Absterben einiger Zellen zu begegnen.

Allein die Gestalt von Zelle und innerem Skelett vermittelt also bereits Informationen über den Zustand der Umgebung und die speziellen Erfordernisse; daraufhin werden entsprechende genetische Programme aktiviert. “ (Spektrum der Wissenschaft, März 1998)

Also scheint simple Mechanik einen Einfluss auf biochemische Prozesse zu haben. Struktur determiniert Funktion.

Wenn jede Zelle des Körpers nach dem Tensegritätsprinzip aufgebaut ist, können wir getrost annehmen, dass dies für den ganzen Körper gilt. Hier wären die 206 Knochen die Streben und das Netz der Myofaszien die Zugseile.

Ingber geht aber noch weiter und fragt:” Sind diese Bauprinzipien universell. Vielleicht hat die Natur doch ein ihr zugrundeliegendes Hauptthema. Wie der Zoologe D’Arcy Thompson, Plato zitierend feststellte: das Buch der Natur muss vielleicht in geometrischen Zeichen geschrieben werden.” (Scientific American Januar 1999, Übersetzung von mir)

Dieser Ansatz bestätigt nicht nur Ida Rolf’s Suche nach dem Gleichgewicht zwischen Mensch und Schwerkraft, sie verleiht auch der Behauptung der Yogis ihre Übungen würden Organfunktion verbessern neue Glaubwürdigkeit. Er zeigt uns auch eine weitere Erklärung für die psychologischen Auswirkungen von Struktureller Integration. Es könnte sein, dass ein Effekt der Verbesserung des Gleichgewichts im Körper, eine Normalisierung biochemischer Prozesse ist, welche auch emotionales Wohlergehen steuern.

Oder in Ida Rolf's Worten: "Die psychologische Wirkung wird verstehbar wenn man sie betrachtet als das Hervortreten eines neuen Verhaltensmusters, dass ein Resultat von grösserer Kompetenz in der myofaszialen Organisation des menschlichen Körpers ist." (aus 'Ida Rolf talks about Rolfing and Physical Reality', Übersetzung Aleš Urbanczik)

Spätestens jetzt wird es nötig nach einer Definition von Balance im Gewebenetz der Myofaszien zu suchen.

Nehmen wir uns noch ein mal unser diagnostisches Instrument des einfachen Stehens vor. Im Profil betrachtet würden die meisten Körpertherapeuten darin übereinstimmen, dass es schön wäre wenn wir eine imaginäre Linie durch die Mitte des Fusses, des Knies, der Hüfte, der Schulter und des Ohrs ziehen könnten. Verschiebt man die Gewichtsverteilung im Fuss zu den Zehen fällt der Kopf nach vorne und das optimale Gleichgewicht geht sofort verloren. Von Vorne betrachtet sollten wir im Geist Horizontale Linien durch einige Schlüsselstellen ziehen können : die Knöchel, die Knie mit den beiden Kniescheiben nach vorne gerichtet und speziell am oberen Beckenrand und den Schlüsselbeinen. Von hinten würden wir nach einem gut positionierten Fersenknochen und einer horizontalen durch die Sitzknochen Ausschau halten und kontrollieren ob die Schulterblätter ungefähr auf der Linie der Ohren sind.

Jedermann kann sich so hinstellen ? Vielleicht, jedoch wird die Anstrengung diese Elemente in Position zu halten bald sichtbar werden. An dieser Stelle begegnen wir der wichtigen Unterscheidung zwischen Struktur und Haltung. Eine gute Haltung kann nur angenommen werden wenn ein vernünftiges Mass an struktureller Organisation vorhanden ist. Chronisch verkürzte Elemente in unserem Netzwerk werden dem Zug der Schwerkraft immer nachgeben und das alte Muster herstellen. Das deutsche Wort "Haltung" ist sehr bezeichnend. Eine gute Organisation hat eben gerade nichts mit halten oder festhalten zu tun - im Gegenteil es hat etwas damit zu tun loszulassen und der Schwerkraft zu erlauben einen zu tragen. In jedem Menschen hat sich die Fähigkeit des Aufrechtseins durch Millenia von Evolution entwickelt, Muskeln, die gegen die Schwerkraft arbeiten haben sich entwickelt, wir müssen ihnen nur erlauben ihre Arbeit zu tun. Des Menschen Weg in die Vertikale ist immer noch im Stadium der Evolution. Wie aufrecht jemand sein kann wird direkt vom Gleichgewicht zwischen Beugern und Streckern abhängen. Langfristig bedeutet dies ein immer grösseres Verlagern der Verantwortung auf die Strecker. Diese haben die Tendenz, unter dem Druck von chaotischer Organisation, als erste nachzugeben. Das Resultat ist oft eine Verkürzung und Verhärtung der Faszienschichten um einen weiteren Kollaps zu verhindern.

Eine gute Struktur lässt sich am besten beschreiben als ein persönliches Streben nach dieser inneren Balance, eine Meditation anhand dem was Ida Rolf "die Linie" nannte. Als Schlüsselement dieser Balance würde ich ein horizontales Becken betrachten. Viele v.a. orientalische Denkrichtungen haben auf die Bedeutung des Beckens hingewiesen. Die Hindus glaubten dort den Sitz der Seele zu finden, mit der sagenumwobenen Kundalinienergie, die von dort die Wirbelsäule heraufsteigt. In den chinesischen und japanischen Traditionen befindet sich hier das Hara oder Kikai Tanden. Der Ort an dem sich offenbar Physik und Metaphysik die Hand geben wäre direkt vor dem fünften Lendenwirbel wo sich der Schwerpunkt des menschlichen Körpers befindet. Diesen fünften Lendenwirbel zu stabilisieren war immer eines von Ida Rolf's Hauptthemen.

"Das Ziel jeder Sitzung in Struktureller Integration ist es das Becken zu horizontalisieren und zu mobilisieren. Fast alle Wirbelsäulen, mit der Ausnahme von Unfalleinflüssen, kompensieren auf die gleiche Weise: die Lendenwirbelsäule schiebt sich nach vorne. Um Gleichgewicht herzustellen, müssen wir das Kreuzbein aufrichten. Die Lendenwirbelsäule folgt dann dem Kreuzbein und mit ihr alles was da dranhängt namentlich der ganze Streckerkomplex des Rücken." (aus 'Ida Rolf talks about Rolfing and Physical Reality', Übersetzung Aleš Urbanczik)

Welche Faktoren sind es, welche das Gleichgewicht in unsere Tensegritätsstruktur durcheinanderbringen? Lassen Sie mich auf 4 Hauptbereiche konzentrieren, welche meiner Ansicht nach von Körpertherapeuten oft vernachlässigt werden. 1 Physische Traumata, 2 Psychische Traumata, im speziellen frühkindliche, 3 gesellschaftliche Normen und 4 Angewohnheiten.

1 Manche Somatiker glauben fest an psychologische Faktoren als Ursachen aller Probleme im menschlichen Körper. Strukturelle Integration und Hatha Yoga nähern sich dieser Frage aus einer anderen Perspektive. Es wird nicht unbedingt der Versuch unternommen die präzise Ursache eines Problems herauszufinden. Die Fundamentale Körper/Geist Abhängigkeit wird akzeptiert, dann aber wird Schritt für Schritt an mehr physischer Stabilität gearbeitet, in der Hoffnung das die wiedergewonnene Sicherheit gegenüber dem Schwerfeld der Erde, dem Organismus hilft sich selbst zu heilen. Der physische Körper ist das "was ich in meine Hände nehmen kann" pflegte Ida Rolf zu sagen. Sie liebte es den gängigen Konsensus in Frage zu stellen, manchmal brilliant, manchmal auch etwas hemdsärmelig, im Kern aber richtig, wie in der nachfolgenden Argumentation:

"Endlose psychologische Probleme sind auf Unsicherheit zurückgeführt worden. Unzählige Mütter haben geweint als sie hörten: Johnny ist unsicher. Sie haben ihm als Baby zu wenig Liebe zuteil werden lassen. Das bedeutet Mama muss die Bürde der Schuld auf sich nehmen. Aber unzählige Johnnys fühlten sich unsicher weil sie unsicher waren. Für Johnny fühlte sich ein Bein immer kürzer als das andere an, nicht etwa weil die Knochen unterschiedlich lang wären, sondern weil er sich seinerzeit, als er die Treppe runterfiel, oder vom Fahrrad oder vom Dach, das Becken verdreht hatte. Eine Hüfte war von da an weiter vorne und etwas höher als die andere, ein Bein schien kürzer. Darüberhinaus haben sich über die Jahre Kompensationen im ganzen Körper entwickelt - er hat nach vorne fallende Schultern und möglicherweise X-Beine. Papa's Kommunikation ihm gegenüber besteht hauptsächlich aus Sätzen wie: 'Stell dich doch verdammt nochmal gerade hin' Das kann aber Johnny gar nicht. Denn wenn die Beine nicht vernünftig unter dem Körper positioniert sind, bist du unsicher und du wirst dich so fühlen und auch so handeln. Mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit, wird Johnny irgendwie für seine Unsicherheit kompensieren. Ob er nun schroff, grossmäulig und nachtragend oder apathisch, zurückgezogen und scheu wird mag von anderen Faktoren abhängen. Die Lösung kann aber nur in der Auflösung der strukturellen Beckenfehlstellung liegen." (aus 'Ida Rolf talks about Rolfing and Physical Reality', Übersetzung Aleš Urbanczik)

Physische Traumata jedwelcher Art, Frakturen, Operationen, Unfälle werden die strukturelle Balance durcheinander bringen. Wenn das Netzwerk der Myofaszien, z.B. bei einer Operation aufgeschnitten und wieder zugenäht wird, hat man das Netz an dieser Stelle deutlich verkürzt. Wucherndes Narbengewebe wird in den folgenden Jahren dafür sorgen dass das Netz noch mehr in Richtung der Verkürzung gezogen wird, was entsprechende Kompensationen in anderen Teilen des Netzes fordert. Beginnen wir aber am Anfang an. Jeder hat eine gewisse genetische Prädisposition - einige würden dies als Resultat von Karma betrachten. Für viele Leute bildet dieses Potential die willkommene Ausrede keinen Prozess der Individuation anzutreten: "Meine Grossmutter hatte schon Plattfüsse" wird das Lebensmantra. Bis zu welchem Grad frühkindliche Strukturmuster genetisch vorbestimmt sind oder vorgeburtlichen Ursprungs sind oder sich in den ersten Lebensjahren entwickelt haben ist schwer zu sagen. Was wir beobachten können ist das sehr viel Veränderung möglich ist. Der Körper ist ein plastisches Medium, dessen Form veränderbar ist. In gewissem Sinne ist der Ursprung des Musters auch gar nicht wichtig, da ein Streben nach Gleichgewicht durch Strukturelle Integration oder Hatha Yoga garantiert irgendwelche positiven Resultate erzielen wird.

2 Nach der Zeugung ist ein Embryo oder später das Baby während einiger Jahre ziemlich hilflos den Menschen die es pflegen ausgeliefert. Das Potential an pränatalem und präverbalen psychischem Trauma ist ausreichend beschrieben worden. Was aber sind die Folgen für unsere Tensegritätsstruktur. Moshe Feldenkrais hat darauf hingewiesen und ich glaube, dass er recht hat, dass andauernde, negative emotionale Erfahrungen von einer Verkürzung der Beugemuskulatur begleitet werden. Findet dieses schon in sehr frühem Alter statt wird die vorprogrammierte Entwicklung zum aufrechten Gang durcheinandergebracht. Mit zunehmendem Alter wird diese Person mehr und mehr Energie aufwenden müssen um sich gegen die Schwerkraft zu behaupten. Solche chronische Beugung kann natürlich auch später im Leben anfangen und führt oft zur De-Pression. Überhaupt können wir in unserer Kultur ein allgemeine Präferenz zum Einsatz von Beugern beobachten. Dies hängt zum einen von der Geschwindigkeit ab in der wir Dinge tun. Beuger reagieren im generellen schneller, als die kontinuierlich und langsam arbeitenden Arbeitspferde, die Strecker. Nur eine Bewegung, welche Eleganz und Präzision den Vorzug vor Geschwindigkeit gibt, garantiert eine Ausgewogenheit zwischen Beugern und Streckern. Es gibt ein altes Paradigma in der Bewegungslehre, wenn Beuger beugen entspannen sich Strecker. Dieses muss dringend revidiert werden zu: Wenn Beuger beugen, strecken gleichzeitig die Strecker. Wir sind eine Gesellschaft der Beuger und eine gebeugte Gesellschaft, Depressionen sind Beugungen, Gier ist eine Beugung, Sitzen beugt chronisch die Hüfte und das Knie. Kein Wunder, dass alle lustlos herumlaufen.

Zurück zu unserer Kindheitsentwicklung. Auf der Suche nach einer eigenen Identität, haben Kinder die Tendenz, unbewusst die Menschen, die ihnen am nächsten stehen nachzuahmen., Im Deutschen gibt es das Sprichwort: 'Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm', wenn also Papa O-Beine hat und sein Sohn imitiert den Gang, wird auch dieser langsam O-Beine entwickeln. Diese physische Identifikation, die manchmal bis ins gleiche Atemmuster hineinreicht, kann sehr wohl in und nach der Pubertät zur Radikalität der Auflehnung gegen die Eltern beitragen. Der junge Mensch spürt die Notwendigkeit zur Individuation. Er oder sie wollen nie und nimmer so werden wie die Eltern. Dummerweise empfinden sie sich auf einer tiefen körperlichen Ebene als 'isomorph'. Je frustrierender dieser Gegensatz empfunden wird, desto grösser die Vehemenz der Auflehnung. Die Rebellion ist berechtigt: Der junge Mensch will aus seiner Haut heraus.

Sich aus kindlichen und frühkindlichen Körpermustern zu befreien erscheint mir von ausserordentlicher Bedeutung. Wie sonst kann man ein kompetenter, reifer und aufrechter Erwachsener werden.

Der Mann, der als Kind immer wütend war und dessen Körperstruktur jetzt einen nach vorne und in die Schultern hineingezogenen Kopf aufweist, praktisch ohne Hals, - oder die Frau, welche es nie geschafft eine andere Reaktion auf Autoritätsprobleme zu finden als trotzig ihre Knie durchzudrücken, sie tragen in ihren erwachsenen Körpern immer noch das Muster des 5-jährigen Kindes das sie einmal waren. Die Arbeit eines jeden Psychotherapeuten wird unendlich vereinfacht werden, wenn der Mann einen neuen Stütze für seinen Kopf erhält und die Frau lernt in schwierigen Situationen auf ihre Füße zu vertrauen.

3 Die Gesellschaftsstrukturen, die mir vertraut sind haben praktisch keine Hilfsmittel um diesen notwendigen physischen Individuationsprozess zu unterstützen. Im Gegenteil. Spätestens in der Schule wird jedes Kind in die gesellschaftlichen Konzepte von Struktur eingeführt. Anstatt also alte Verkürzungen - die Beuger !!!! - aufzulösen wird einfach ein neues Muster darübergestülpt.

Die Ursprünge unseres gesellschaftlichen Konzepts von Körperstruktur liegen in einem Christlich-Jüdischen Weltbild und einer militärischen Ausrichtung in der körperlichen Ertüchtigung.

Die Art und Weise auf welche die Christlich-jüdische Philosophie über viele Jahrhunderte von einer Vielzahl der Menschen interpretiert worden ist, impliziert einen allmächtigen Vätergott, dessen Autorität man sich unterordnen muss. Der Körper wird bestenfalls als Vehikel für die Seele betrachtet, im schlimmsten Fall als sündig. Das ewige Leben ist letztlich aus bloss eigenem Antrieb nicht erreichbar - die Aufgabe der eigenen Identität an Gott oder Christus ist für die Erlösung notwendig. Symbolisch und emotional wird dies dargestellt durch ein Drehen der Arme mit den Handflächen nach vorne und den Ellbogen nach hinten.

Wir können diese Armstellung an den meisten Darstellung von Christus beobachten - je naiver desto eher-, am krassesten natürlich in den Darstellung seines Leidens am Kreuz. Ich vermute, dass diese Bilder tief in unsere Psychen eingebrannt sind. Menschen, bei denen diese Rotation chronisch ist, können die Offenheit und den guten Willen, den diese Armstellung auch ausdrückt nicht mehr freiwillig wählen. Einige Teile de s Gewebenetzes sind so verkürzt, dass jede andere Armposition unnatürlich empfunden wird. Die physische Folge dieser Armhaltung ist oft ein Heben und nach vorne Schieben der Schultheblätter und in deren Folge auch des Kopfes. Dieser ist dann mit seinen 5-7 Kilo hilflos dem Zug der Schwerkraft ausgeliefert. Die psychologische Erfahrung dieser "Daueroffenheit" kann am besten mit Opferhaltung und Machtlosigkeit beschrieben werden.

Diese Armhaltung hat, als sog. "anatomische Position", auch den Weg in die meisten Anatomiebücher gefunden und wird dadurch zusätzlich unwillentlich legitimiert. Diese Problem lässt sich eigentlich überall beobachten wo eine Kultur die Erlösung des Menschen ausserhalb seiner selbst, mittels eines Gurus, oder ähnlichem sucht. Auch moderne Gurus ob sie nun Rajneesh oder Iyengar heissen verlangen dieses Armopfer, mit dem einhergehenden Gefühl der Abhängigkeit und Hilflosigkeit. Es ist sehr schwer die Arme aus dieser Grundposition heraus überhaupt zu bewegen.

Im Gegensatz dazu haben Meditierende in der buddhistischen Tradition, wo kein Retter existiert und alles was es an Weisheit zu finden gilt im Menschen selbst liegt, die Ellbogen nach aussen. Dies nicht um den Buddhismus anzupreisen, dort gibt es andere Probleme, aber um aufzuzeigen, wie verschiedene philosophische Systeme, verschiedene physische Reaktionen verlangen, welche verschiedene Muster in unserer Tensegritätsstruktur hervorrufen und somit auch die Reaktion auf die Umwelt verschieden färben.

Ein zweiter Aspekt der gesellschaftlichen Konditionierung den ich untersuchen möchte ist das militärische Element in der Körpererziehung. Die zugrundeliegenden Ideen können kurz folgendermassen zusammengefasst werden: Je grösser die Muskeln sind, je aufgeblähter sie aussehen - desto stärker ist ein Mensch und desto besser wird er oder sie sich in der Gesellschaft durchsetzen können. Eine Gesellschaft, welche in den Bildern die sie produziert den Menschen immer mehr mit einer Maschine identifiziert. Was tut dies mit unserer Tensegritätsstruktur? Um dies zu verstehen müssen wir unsere Definition des Gleichgewichts im Körper verfeinern. In einem menschlichen Körper sind nicht alle Elemente des Netzwerks gleich gross. Es gibt grosse oberflächliche Muskeln für grosse Bewegungen mit viel Gewichtsbelastung, der "Schale" - und feine tieferliegende Muskeln welche Bewegung initiieren, dem "Kern". Das funktionale Gleichgewicht in unserer Tensegritätsstruktur fordert auch Gleichgewicht zwischen Kern und Schale. In einer Hüftbeugung z.B. sollte die tieferliegende Struktur, der Psoas, die Bewegung initiieren, die dann vom rectus femoris aufgenommen und weitergeführt wird. Das fatale des militärischen Ansatzes liegt nun in einer permanenten Überbeanspruchung der oberflächlichen Muskulatur sodass der Kern unseres Bewegungsapparates langsam atrophiert. Der Mensch verliert seinen Kern. Im konkreten Beispiel von vorher. Wenn Hüftbeugungen permanent vom rectus femoris initiiert werden fühlt sich der Psoas bald wie ein Stück Trockenfleisch an, die Fasern verkürzen sich entsprechend und das Hüftgelenk verliert seine Kraft. Unsere Tensegritätsstruktur wird dann nur noch zusammengehalten von dem was Wilhelm Reich einmal den Körperpanzer nannte, der über ein frühkindliches Muster darübergestülpt ist.

Ein Teufelskreis hat begonnen. Da der Kern als schwach empfunden wird, ist das ganze System im Schwerfeld der Erde instabil, was weitere Muskelarbeit an der Oberfläche fordert bis am Schluss in extremen Fällen der vollständig kontrollierte Soldat vor uns steht den Klaus Theweleit in seinen Büchern über die Psychologie des soldatischen Menschen so treffend beschrieben hat.

Alle militärische Erziehung hat als Grundbewegung ein aktives Aufrichten des Körpers gegen die Schwerkraft mit Hilfe oberflächlicher Muskulatur. Haltung annehmen Brust raus Bauch rein, Setz dich gerade hin. Diese Instruktionen demonstrieren ein tief empfundenen Misstrauen in das Schwerfeld der Erde und in die Evolution des Menschen zum Aufrechten Gang. Wahrscheinlich entsteht in diesen Menschen mit der Zeit ein Misstrauen gegen jede Art von Evolution. Was bekannt ist wird begrüsst, loslassen und Veränderung wagen wird als Bedrohung empfunden.

Die meisten Menschen, aus denen mir bekannten Kulturkreisen, finden ihren Platz in einer Mischform dieser beiden gesellschaftlichen Konditionierungen. Das militärische Konzept wird in autoritären Gesellschaften vermehrt vorkommen. So ist es mir zum Beispiel sehr in meiner Arbeit mit Männern in der Tschechischen Republik aufgefallen.

Einige Aussteiger wählen auch immer die Verweigerung des Militärischen Musters. Da Verweigerung an und für sich aber kein Konzept ist, findet man in diesen Körpern oft völlige Unbewusstheit und Beliebigkeit. Die Kindheitsmuster werden einfach fortgeführt und dem Zug der Schwerkraft ausgesetzt mit oft chaotischen Kompensationen und Verwirrung. Auch hier findet man sehr oft Opferhaltungen, aufgrund der chronisch verkürzten Beuger.

Zusammenfassend könnten wir also sagen, dass Struktur eines erwachsenen Menschen ein buntes Gemisch ist aus genetischen Prädispositionen, physischen oder emotionalen Traumata z.T. frühkindlicher Natur, gesellschaftliche Konditionierungen, gesellschaftlichen Verhaltensweisen mit der Bevorzugung von Beugern und zu guter letzt einfach und banal, 4 Angewohnheiten. Sitzt jemand z.B. fortlaufend, so sind sowohl Knie und Hüftgelenk gebeugt, also wird das Gewebenetz entlang der Hüft- und Kniebeuger verkürzt. Sitzt jemand ständig im Schneidersitz, die grosse Mode des New Age, wird der Oberschenkelknochen fortwährend in die gleiche Richtung gedreht mit den offensichtlichen Konsequenzen für jene Teile des Gewebenetzes.

Was uns zur allerwichtigsten Frage führt: Können wir das wirklich ändern? Meiner Erfahrung nach, ja. Der Grad der Veränderung wird von verschiedenen Faktoren abhängen, Alter ist sicher einer davon. Eine Körperstruktur, die 60 Jahre Zeit hatte sich zu etablieren wird sich sicher weniger verändern als nach 20 Jahren. Trotzdem erstaunt es mich auch nach vielen Jahren Arbeit immer wieder von neuem, wieviel Veränderung möglich ist. Aber wie?

In jeder Art von Desorganisation unseres Fasziennetzwerks werden wir Strukturen finden die zu kurz sind, und die das Netz in ihre Richtung ziehen. Diese Elemente müssen verlängert werden. Darüberhinaus müssen Muskeln die bis dahin inkompetent waren oder viel zu wenig getan haben aufgeweckt werden. Die meisten von uns haben die Erfahrung, dass Gewebe sich unter Einfluss von äusserem Druck verändert. Trägt jemand zum Beispiel zu enge Schuhe oder Schuhe mit Absätzen, werden die 26 Fussknochen in ein sehr anderes Muster gepresst als wenn jemand barfuss herumläuft. Im Fall der Absätze dürfte die Achillessehne sehr kurz werden und die Faszien an der Fusssohle wird sich nach einigen Jahren wie Beton anfühlen. Andererseits haben auch die meisten Erfahrung mit Dehnungsübungen. Eine typische wäre das Strecken der Ischiokruralmuskulatur. Übt man eine gewisse Dehnung lange genug und oft genug wird die Faszienhülle dieser Muskeln tatsächlich länger. Tut man dies systematisch ist man bei Yoga übungen. Systematisch bitte, denn wir können nicht irgendwo im Netz etwas verändern ohne das es Konsequenzen überall hat.

Der Körper ist ein plastisches Medium dessen Form verändert werden kann. Dies ist also keine Frage des Prinzips sondern der Hartnäckigkeit mit der man dran bleibt. In Struktureller Integration benutzen wir physische Manipulation mittels Fingern, Knöcheln, oder dem ganzen Unterarm um Faszien Schichten wieder lang zu kriegen.

Mit Bewusstseins- und Bewegungsübungen wird sichergestellt, dass das Muster nicht zurückkommt. In Hatha Yoga wird wie schon besprochen etwas ähnliches erreicht. Beim Yoga üben muss man auf zwei Dinge enorm acht geben. Gelenke dürfen auf keinen Fall komprimiert werden auch wenn das bedeutet weniger weit in ein Asana herein zugehen. Zum zweiten muss acht gegeben werden dass man sich aus seinem Muster herausdrehen lernt und nicht noch weiter hinein. Hat jemand zum Beispiel X-Beine, kennt sein Nervensystem nichts anderes und wird bei jeder Vorwärtsbeugung noch mehr in dieses Strukturmuster gehen - also aufpassen.

In beiden Disziplinen ist es von äusserster Wichtigkeit alle Teile des Körpers miteinzubeziehen. Hüten Sie sich davor zu schnell zu wissen wo ein Strukturelles Problem ist. Nackenschmerzen aufgrund eines zu weit nach vorne geschobenen Kopfes können ohne weiteres Folge eines verdrehten Fersenknochens sein. Dies lässt sich sehr einfach und schnell demonstrieren.

In einem solchen Fall macht es wenig Sinn nur an der Schulter zu arbeiten.

Gleichzeitig muss ein vernünftiges Mass an Unterstützung in den Beinen gebaut werden. Die Gründe für Gewebeverkürzungen, die wir besprochen haben, zu verstehen kann wichtig sein. Wichtiger scheint mir aber sofort die Richtung der positiven Veränderung einzuschlagen. In Struktureller Integration, würden wir also die vielen Geschichten die Menschen mitbringen mit grosser Anteilnahme anhören, aber statt uns in die Fragestellungen von Ursache und Wirkung verbunden mit den Zuweisungen von Schuld, zu verstricken, arbeiten wir, unparteiisch, fast mit der Haltung eines Yogischen "No- mind" auf ein Gleichgewicht des Fasziennetzes hin. Die Schönheit dieser Arbeit liegt in ihren architektonischen Ideen. Die Überraschungen die menschliche Körper mit sich bringen sind endlos. Manche Menschen erleben drastische Veränderungen andere verändern sich wenig. Praktisch immer erreicht man eine Verbesserung der Situation in Richtung von mehr Leichtigkeit, Gleichgewicht, emotionaler Stabilität und einem grösseren Selbstbewusstsein. Strukturelle Integration und Hatha Yoga erlauben dem übenden, sich langsam aus den Fesseln von Kindheitsmustern oder gesellschaftlichen Zwängen zu befreien, so dass er oder sie seiner oder ihrer wahren Berufung folgen kann.

Heinrich von Kleist postulierte in seinem Text "[Über das Marionettentheater](#)", das die Seele die Kontrolle über die Fäden der menschlichen Marionette hat.

"Grazie" folgert er "wird in demjenigen menschlichen Körperbau am reinsten erscheinen, der entweder gar keins, oder ein unendliches Bewußtsein hat, d. h. in dem Gliedermann, oder in dem Gott."

Ida Rolf's suchte nach der perfekten Ausrichtung der Marionettenfäden, so dass der Mensch nicht nur einen Körper hat sondern, sein Körper ist und wirklich in ihm lebt, so einfach und so leicht wie möglich, wahrlich göttlich. Auch wenn es unmöglich ist, wie Goethe und Kleist feststellten, diese Perfektion je zu erreichen wird das Streben danach viele positive Resultate bringen.

Wir sind allerdings keine Therapeuten. Das war Ida Rolf immer sehr wichtig. Das Schwerfeld der Erde ist der Therapeut. Wir sind die Erforscher dieses Phänomens und wir geben unsere Erkenntnisse in einem erzieherischen Prozess an unsere Klienten weiter.

Santa Cruz, California im Mai 2000