

Rebalancing

Methodenidentifikation

Inhaltsübersicht

| | |
|--|-----------|
| 1. Methodenbezeichnung | 3 |
| 2. Kurzbeschreibung der Methode | 3 |
| 3. Geschichte und Philosophie | 5 |
| 4. Grundlegendes Theoretisches Modell | 7 |
| Anatomie und Physiologie der Faszien | 9 |
| Tensegrity | 11 |
| Psychosomatik | 12 |
| 5. Formen der Befunderhebung | 13 |
| Gespräch | 13 |
| Körperlesen | 13 |
| Taktile Befunderhebung | 14 |
| 6. Therapiekonzept | 15 |
| Behandlungsablauf | 15 |
| Behandlungszyklus | 20 |
| 10 Sitzungs-System | 20 |
| 7. Grenzen der Methodenausübung / Kontraindikationen | 29 |
| 8. Methodenspezifische Differenzierung der Handlungskompetenzen | 29 |
| 9. Methodenspezifische Ressourcen | 30 |
| 10. Positionierung | 32 |
| 11. Gliederung und Umfang des methodenspezifischen Teils der | |
| KT-Ausbildung | 36 |
| 12. Literaturangaben | 38 |

Hinweis: Im folgenden Text wurde die Bezeichnung „Therapeutin“ und „Klientin“ gewählt. Die weibliche Form meint gleichwertig auch männliche Therapeuten und Klienten.

1. Methodenbezeichnung

Rebalancing

2. Kurzbeschreibung der Methode

Rebalancing ist eine ganzheitliche, integrative Massage- und Körpertherapie. In Einzelbehandlungen (auch Sitzung oder Session genannt) werden durch achtsame Berührungen auf der Haut, gezielte manuelle Arbeit am faszialen Bindegewebe, Gelenklockerungen (Joint Release), Atem- und Wahrnehmungsübungen und Gespräche die Selbstregulierungskräfte der Klienten aktiviert und eine Neuausrichtung auf allen Ebenen - körperlich, seelisch und geistig - unterstützt.

Die tiefe strukturelle Fasziabehandlung löst verspannte und verfilzte Bindegewebsverbände und schafft Raum für mehr Beweglichkeit. Sehnen, Bänder, Muskeln und Gelenke können sich neu zueinander einstellen. Der Körper kann sich neu ausrichten und leichter in die Aufrichtung kommen. Dadurch können Schmerzsituationen positiv beeinflusst werden. Der Bewegungsspielraum wird grösser, Bewegungsabläufe werden geschmeidiger, die Körperwahrnehmung wird verfeinert. Eine neue äussere und innere Haltung kann entstehen.

Die KomplementärtherapeutIn Methode Rebalancing unterstützt die Klientin darin zu erkennen, wie ihr Körper auch von inneren Einstellungen geprägt und beeinflusst wird. Wenn die Hand der Therapeutin lösend auf das Gewebe einwirkt können auch alte Gefühle und Erinnerungen gelöst werden. Im Dialog und in der Begegnung werden Räume geöffnet in denen sich die Klientin gleichsam von innen her wahrnehmen und erfahren kann. Sie kann erkennen welche psychosomatischen Dynamiken wirken, und welche Erfahrungen, Haltungen und Überzeugungen zu einer Dysbalance geführt haben. Sie kann ihr Bewusstsein für die Zusammenhänge von körperlichen, emotionalen und geistigen Seinsaspekten entwickeln und Möglichkeiten erproben, wie sie wieder ins Gleichgewicht finden kann. Die Therapeutin begleitet und fördert sie in diesem Prozess mit dem Bewusstsein, dass jeder Mensch alles mitbringt, was er für seinen Selbstheilungsprozess braucht.

Die Behandlungen beinhalten verschiedene Komponenten:

- Berührung
- Körperlesen (Bodyreading, Blickdiagnostik)
- Gelenklockerung (Joint release)
- Wahrnehmungsschulung
- Gespräch

Rebalancing ist in ein System von zehn aufeinander aufbauenden Sitzungen gegliedert. Jede Sitzung befasst sich mit bestimmten Körperbereichen und den damit verbundenen emotionalen Themen:

1. Sitzung: Berührungen und Behandlung des Faszienetzwerkes des Brustkorbes und Zwerchfells.
Themen: Aufrichtung, Inspiration, Atmen, Herz.
2. Sitzung: Berührungen und Behandlung des Faszienetzwerkes der Füße und Beine.
Themen: Vertrauen, Getragensein, Verwurzeln, Platz einnehmen, zu sich stehen.
3. Sitzung: Berührungen und Behandlung des Faszienetzwerkes des Schultergürtels und der Hüfte.
Themen: Ausbreiten, Begegnen, Ausdehnen, Grenzen wahrnehmen, Geben und Nehmen, sich beziehen.
4. Sitzung: Berührungen und Behandlung des Faszienetzwerkes der Adduktoren und des Beckens.
Themen: Unterstützung, Kontrolle und Hingabe, Körpermitte erleben, Stille erfahren.
5. Sitzung: Berührungen und Behandlung des Faszienetzwerkes des Bauches.
Themen: Vertrauen, Fühlen, Verdauen, Selbstannahme.
6. Sitzung: Berührungen und Behandlung des Faszienetzwerkes des Rückens und der Hüftrotatoren.
Themen: Aufrichten, Zurückhalten, Aufrichtigkeit, Rückhalt.
7. Sitzung: Berührungen und Behandlung des Faszienetzwerkes des Halses und des Kopfes.
Themen: Beweglichkeit, Authentisch sein, Begegnung, Orientierung, Veränderung.
8. & 9. Sitzung: Berührungen und Behandlung des myofaszialen Netzes zur Integration der rechten und linken bzw. der oberen und unteren Körperhälfte.
Themen: Integration, Polarität, Verantwortung, Empfänglichkeit, aktive Kreativität.
10. Sitzung: Berührung des gesamten Faszienetzwerkes des Körpers um strukturelle körperliche Verbindungen bewusst erlebbar und ein Gefühl von Ganzheit erfahrbar zu machen.
Themen: Einklang, Resonanz. Teil sein und zugleich Ganz.

Bei akuten Problemen in einem bestimmten Körperbereich oder bei einem bestimmten Thema ist eine Einzelbehandlung sinnvoll. Bei chronischen Beschwerden wie Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Müdigkeit, Energielosigkeit, nervösen Unruhezuständen, psychischen Beschwerden, oder wenn der Wunsch nach einem vertieften Verständnis der körperlich-seelischen Zusammenhänge besteht, empfiehlt es sich, die ganze Sequenz der zehn Sitzungen zu durchlaufen.

Die KomplementärTherapeutIn Methode Rebalancing geht auf die individuellen Bedürfnisse der Klientin ein und passt die Behandlungen an den Prozess und die Erfordernisse der jeweiligen Situation an.

3. Geschichte, Philosophie

3.1 Geschichte

Die Rebalancing-Körpertherapie hat sich Ende der 70er Jahre in Indien im Umfeld des spirituellen Lehrers Bhagwan Shree Rajnesh (Osho) entwickelt. Körpertherapeuten, Lehrkräfte und Praktizierende verschiedener Therapiemethoden, darunter Rolfing, Feldenkrais, Trager, Postural Integration, Bioenergetik, Alexandertechnik, Osteopathie und Shiatsu, trafen sich dort in einer offenen und experimentierfreudigen Atmosphäre und tauschten ihre Erfahrungen aus. „Sie reagierten auf ein Bedürfnis – den Mangel an zeitgemäßen, praktischen und ganzheitlichen Wegen, unseren Körper besser zu nutzen und erfüllter in ihm zu leben.“ (George James) Sie verfolgten das Ziel, ganzheitlicher zu arbeiten; konkret bedeutete dies nicht nur die Symptome zu behandeln, sondern die körperliche, geistige und seelische Ebene in Verbindung mit einem grösseren Ganzen zu betrachten.

Aus diesem Bedürfnis, strukturelle Körperarbeit mit seelischen, geistigen und spirituellen Aspekten zu verbinden, entstand schließlich eine neue, eigenständige Körpertherapie, die 1980 erstmals als Rebalancing, „wieder ins Gleichgewicht bringen“ benannt wurde.

1981 wurde das erste Mal eine Rebalancing-Ausbildung auf der Basis eines festen Konzeptes durchgeführt. Damit war die Grundlage für einen allgemein gültigen Ausbildungsstandard gelegt.

3.2 Philosophie

Jeder Mensch ist einzigartig und vollkommen. Was im Moment körperlich sichtbar und wahrnehmbar ist, ist ein Aspekt der Ganzheit. Die Einheit des Menschen wird im Laufe der Lebensgeschichte durch verschiedene Faktoren wie Familie, Kultur und Gesellschaft und damit verbundenen Abhängigkeiten, Dogmen und Tabus, beeinflusst. Manchmal wird sie soweit verzerrt, dass wir glauben, Körper, Geist und Seele seien getrennt und unabhängig voneinander, oder dass wir von unserer Umwelt getrennt seien und unabhängig von ihr existieren könnten. Wir glauben zu wissen, wer und wie wir sind - dabei ist jeder Mensch viel mehr, als er oder jemand anderes wahrnimmt.

Der Körper wird von äusseren Umständen, aber auch von geistigen Einstellungen geprägt. Die äusseren Umstände lassen sich oft nicht direkt beeinflussen. Doch selbst

wenn diese mutig verändert werden stellt der Mensch oft fest, dass sich bestimmte Ereignisse in seinem Leben genau gleich, oder doch ganz ähnlich, wiederholen. Die geistigen bzw. inneren Einstellungen hingegen können verändert werden - und oft geschehen dann auch im Aussen Veränderungen.

Über den Körper können wir wahrnehmen, wie wir unsere Welt erleben. Der Körper teilt uns mit ob wir ausgeglichen sind oder einseitig, ob alle Aspekte integriert sind oder ob wir Teile der Ganzheit abspalten, ausschliessen oder vernachlässigen. Der Körper besitzt seine eigene Intelligenz und weiss was der Mensch braucht, um im Gleichgewicht zu sein. In jeder Körperzelle ist das Bewusstsein von der Einheit und die Erinnerung an die Ganzheit gespeichert. Rebalancing möchte die Menschen mit Hilfe von Gesprächsimpulsen, Körperwahrnehmungsübungen und Berührungen einen Zugang zum Körperbewusstsein erleben lassen und sie damit an ihre ursprüngliche Einheit erinnern.

„Rebalancing ist getragen von Akzeptanz, Präsenz und dem Wissen, dass jeder Körper alles hat, was er zur Heilung braucht“ (Bernd Scharwies).

Körperhaltung, Ausdruck und Einstellungen werden als weisheitsvolle Schöpfungen des Körpers und der individuellen Psyche anerkannt. Sie sind Ausdruck der gegenwärtigen und vergangenen Lebensgeschichte und Erfahrungen, die der Mensch gemacht hat. Denn der Körper formt sich so, wie der Mensch ihn gebraucht. Es gilt den Sinn der persönlichen Haltung zu würdigen, und aus den schöpferischen Möglichkeiten des Organismus neue, positive Alternativen zu verwirklichen die dazu beitragen, die Wahlfreiheit des Menschen zu erweitern und seinen Handlungsspielraum zu vergrössern.

Die Sprache des Körpers zu verstehen bedeutet, mehr Selbst-Bewusstsein zu erlangen und das Leben lebendiger, liebevoller und lebensfroher erleben und gestalten zu können.

Die wichtigsten Voraussetzungen um therapeutisch Handeln zu können sind Liebe, Empathie und Gelassenheit. Ein wichtiges Heilmittel ist die versöhnliche Hinwendung zu sich selbst. Die liebevoll-anehmende Haltung der Therapeutin ermutigt die Klientin dazu, bisher unbekannte Aspekte ihrer Selbst, ihr Potential, zu entdecken, und neue Erfahrungen zu machen. Sie lädt dazu ein, das Vertrauen in die eigene Veränderungsfähigkeit wachsen zu lassen, denn alles was lebt, ist in Veränderung. Es geht dabei nicht darum, etwas zu wissen, zu machen oder zu erreichen, sondern um „das geduldige Gewährenlassen der fügenden Kräfte“ (Jean Gebser). Rebalancing öffnet Räume der Stille und Achtsamkeit, in welchen Selbsterkenntnis und Selbstannahme geschehen können.

"Nachhaltige Veränderungen entstehen durch Erfahrungen, wie z.B. im Umgang mit anderen Menschen, durch Beziehungsgestaltung oder durch einer neu erfahrenen Beziehung zum eigenen Körper." Prof.Gerald Hüther Der Weg zu nachhaltigen Veränderungen führt über das Erleben. "Reconnect the disconnect" Denn Erfahrungen gehen unter die Haut und werden zu aktiven neuronalen Netzwerken; d.h. Erfahrungen, die gefühlt werden, hinterlassen Spuren und innere Einstellungen. Achtsame Berührungen und tiefe strukturelle Arbeit am Bindegewebe vertiefen die

Selbstwahrnehmung und die Selbstregulierungskräfte des Organismus werden anregt. Öffnende Fragen bringen die Klientin mit tieferen Schichten ihrer selbst in Kontakt. Wie ist sie jetzt da? Wie fühlt sich das im Körper an? Was erlebt sie in der Behandlung? Die Entwicklung und Verfeinerung des Körperbewusstseins durch vorurteilsfreies Beobachten der Wirkungen, die Berührungen, Gedanken und Gefühle auf das körperliche Empfinden haben, ist eine Möglichkeit, die Identifikation des Selbst mit Gedanken und Gefühlen zu erkennen und zu überwinden. Wahrzunehmen, wie eine strukturell veränderte Körperhaltung eine Veränderung von Gedanken und Gefühlen mit sich bringt, kann ein Schritt sein zur Transformation von alten Mustern und zur Integration von neu- oder wiederentdeckten Persönlichkeitsanteilen.

„Wir können die Schönheit des Lebens erkennen in den grossartigen Fähigkeiten, mit denen die Faszien ausgestattet sind. Die Seele eines Menschen mit all ihren Strömen reiner Lebendigkeit scheint in den Faszien seines Körpers zu wohnen.“ Dr. J.T.Still

Mit Achtsamkeit, Inspiration, Aufmerksamkeit und einer einladenden Haltung begleitet, unterstützt und fördert die KomplementärTherapeutIn Methode Rebalancing die Klientin bei dieser schrittweisen Entdeckungsreise.

4. Grundlegendes theoretisches Modell

„Die Räumliche Gestalt des Fasziennetzes lässt sich wie die zur Form gewordene Geschichte eines Menschen lesen. Die immer wiederkehrenden Bewegungsabläufe, die bevorzugte Orientierung und Wahrnehmung sowie das vorherrschende emotionale Grundmuster prägen das Gewebe und spiegeln sich darin. „ (Schwind, 2014)

Eine Grundannahme im Rebalancing ist, dass sich innere Einstellungen und äussere Haltung wechselseitig beeinflussen, so dass eine Veränderung der inneren Einstellungen in der Körperhaltung sichtbar wird, und eine Veränderung der Körperhaltung eine Veränderung der inneren Wahrnehmung mit sich bringt, was wiederum eine veränderte Einstellung nach sich ziehen kann.

Das Faszien-Netzwerk gibt dem physischen Körper seine Gestalt. Die Körperstruktur eines Menschen wird unter anderem durch sein Erbe bestimmt, aber auch durch die Erfahrungen, die er in seinem Leben macht. Dazu gehören nährende oder fehlende Nähebeziehungen, das soziale Umfeld, die Umgebungen, Krankheiten, Unfälle, Erfolge, die Ernährung, sowie der Gebrauch oder Missbrauch des Körpers.

Die Körperhaltung spiegelt wider, mit welchen Gefühlen ein Mensch seinen Körper bewohnt und in seiner Welt lebt. Sie drückt innere Überzeugungen aus und zeigt, welches Bild ein Mensch von sich selbst hat, und wie er von seiner Umwelt gesehen werden möchte.

„Haltung kennzeichnet, wie wir in unserer Struktur leben, die Energie und die Stellungen, die jeden Augenblick das Aussehen unserer Körper bestimmen. Unsere

Haltung beeinflusst unsere Struktur und unsere Struktur beeinflusst unsere Haltung und beides kann sich verändern. Haltung und Struktur haben mit Wahl zu tun. Wir wählen, wie wir in unserem Körper leben, und unsere Lebensentscheidungen, unsere Einstellungen zum Leben beeinflussen die zu Grunde liegende Struktur“ (Bernd Scharwies – Fachzeitschrift Comed 08/2011)

Die Körperzellen erneuern sich permanent. Muskeln, weiches Bindegewebe, ja selbst die Zellen des anscheinend so soliden Skeletts werden alle drei Monate komplett erneuert, und dabei den aktuellen Anforderungen angepasst. Was auf Zellebene unbewusst und autonom abläuft kann auf der Verstandesebene bewusst vollzogen werden. Auch Gedanken, Sichtweisen und Einstellungen wandeln sich - und können bewusst verändert werden.

Alles was ein Mensch erlebt, erlebt er als Gefühl. Der Körper wird geprägt durch die Gefühle, die der Mensch erlebt. Durch den Körper werden Gefühle wahrgenommen und ausgedrückt.

„Jeder Teil des Körpers spiegelt einen bestimmten Teil des Selbst, das sich von der Seele aus im Fleisch verkörpert und sich den Leidenschaften und Anforderungen stellt, mit denen ich unablässig beschäftigt bin.“ (Ken Dychtwald)

Rebalancing geht davon aus, dass die Haltung die ein Mensch zeigt, für ihn im Moment genau richtig ist. Es hat einen Grund, warum er diese Haltung einnimmt. Wenn er sich seiner Haltung und den dahinter liegenden Gefühlen und Einstellungen bewusst wird, kann er sich entscheiden, ob er so bleiben oder etwas verändern möchte. Rebalancing hilft dabei, sich dieser oft unbewussten Überzeugungen bewusst zu werden, das eigene Potential darin zu erkennen und damit eine Voraussetzung für eine freie Wahl zu schaffen. Die gezielte Behandlung der Faszien schafft auf der strukturellen Ebene die Voraussetzungen, neue Möglichkeiten erfahren, ausprobieren und integrieren zu können.

Darüber hinaus ist das Ziel der Rebalancing-Therapie durch Umstrukturierung des faszialen Gewebenetzwerkes auch die Körperhaltung und -beweglichkeit leichter, flexibler und geschmeidiger zu erfahren, den Bewegungs-Spielraum zu vergrössern, Schmerzen zu lindern und damit die Lebensqualität zu verbessern.

Rebalancing fördert den Prozess sich der eigenen Lebensgeschichte, des eigenen Selbstbildes und der eigenen Möglichkeiten bewusster zu werden. Die Wechselwirkungen der eigenen Gedanken und Gefühle mit dem körperlichen Erleben können unmittelbar erfahren, die eigene Kraft, die eigene Kompetenz und das eigene Potential für Veränderung bewusst erlebt werden. Leichtigkeit und Flexibilität im Denken wie im Bewegen stärkt das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl, wodurch das Selbst-Bewusstsein, die Selbstannahme und die Eigenverantwortlichkeit gefördert werden.

Die Therapeutin nähert sich der psychophysischen Einheit ihrer Klientin

- über die physische Struktur mittels Berührungen und Faszientechniken
- über das Gespräch und das bewusste Wahrnehmen von Gefühlen
- über das Spiegeln des Körperausdrucks im Körperlesen

Dabei stützt sie sich auf folgende Modelle:

- Anatomie und Physiologie der Faszien
- Tensegrity
- Psychosomatik

Anatomie und Physiologie der Faszien

Die strukturelle Arbeit im Rebalancing setzt an den Faszien an. Die Faszien vernetzen unseren ganzen Körper. Sie umgeben und durchweben jeden Muskel, jedes Organ, und jede Bandstruktur. Sie sind das Organ, welches alles mit allem verbindet, welches den Körper zusammenhält und strukturiert. Sie stellen ein strukturelles und funktionelles Kontinuum dar, weshalb Faszienforscher heute von einem Faszienorgan sprechen.

Faszien bestehen im Wesentlichen aus Fasern (hauptsächlich Kollagen, Elastin und Retikulin- den Urbausteinen des Lebens), Proteinen und Wasser als Austauschmedium, welches die Fasern feucht und geschmeidig hält. Wie das Gewebe genau zusammengesetzt ist, entscheidet die Funktion an der Körperstelle, an der es sich befindet. Diese Funktionen, und damit auch die Zusammensetzungen, sind vielfältig. Die großen Faszienblätter, die Sehnen und Bänder, die strammen Hüllen um Organe wie Niere oder Herz, die hauchdünnen Schichten rund um Muskelbündel sowie die Gelenkkapseln bestehen aus den selben Materialien. Sie alle haben wesentliche Bau- und Funktionsprinzipien gemein – es sind Fasern in einem Netz das sowohl dehnbar als auch dicht, zug- und reissfest oder weich und lose sein kann. (vgl. Dr. Robert Schleip – „Faszienfitness“ S.18)

Die Faszie ist aufgrund ihrer Viskoelastizität mit manuellen Techniken formbar. Sie kann Informationen aufnehmen und durch den Körper leiten. Mittels gezielter und differenzierter myofaszialer Techniken kann ausgleichend auf das Faszienystem eingewirkt werden, was zu mehr Balance und Vitalität im Gesamtorganismus führen kann.

Es werden folgende Faszien unterschieden:

- oberflächliche (mit der Haut verbundene)
- tiefe (zum Beispiel Muskelsepten, Bänder)
- viszerale (die Organe umgebende)

Heute spricht man davon, dass die Faszien unser grösstes Sinnesorgan sind, denn sie enthalten im Vergleich zu Muskeln das 10-fache an sensorischen Nervenendigungen. (Myers T. "Fascial Fitness")

Ein Teil der Faszien stellt eher ein elastisches Flüssigkeitssystem dar als ein festes Gewebe, wie es das deutsche Wort Bindegewebe vermuten lässt. Die bewusste Wahrnehmung der körperlichen Zusammenhänge von den Faszien her ermöglicht eine erstaunliche Leichtigkeit und Durchlässigkeit bei gleichzeitiger Verbundenheit und Elastizität. Ein guter Faszienzustand bietet daher langfristig Schutz vor Verletzungen und Schmerz.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Faszien für die Kraftübertragung und die Leistungsfähigkeit der Muskeln sowie für die Koordination und für die

Geschmeidigkeit und Genauigkeit von Bewegungen eine große Bedeutung haben. Propriozeption und Nozizeption, also die Wahrnehmung von Bewegungen und der Lage des Körpers, von Berührung und von Schmerz sind ebenfalls im Bindegewebe beheimatet. Daher ist das Faszien-gewebe ein sensibler Indikator für jegliche Funktionsstörungen in allen Bereichen des Körpers.

Die Faszien spielen auch eine überragende Rolle bei der Schmerzwahrnehmung. „Überall, wo Krankheiten oder Verletzungen Schäden im Körper verursachen treten Schmerzen auf, sobald die Faszie betroffen ist. jeder Kraftaufwand im Muskel wird durch das umgebende Bindegewebe registriert und gemessen. Durch die enge Verbindung zwischen Faszie und Nerven werden Informationen präzise weitergegeben.“ (Dr.Georg Harrer – Lehrbuch Faszien)

In Fachkreisen wird diskutiert, dass etwa ein Muskelkater seine Ursache weniger im Muskelgewebe selber hat, sondern hauptsächlich in den Faszien entsteht, die den Muskel umhüllen. Rückenschmerzen haben ihre Ursache möglicherweise in vielen Fällen nicht in Wirbel- oder Bandscheibenschäden, sondern in den Faszien. Und Mikrorupturen im Faszien-gewebe werden für die Entstehung und Chronifizierung von Schmerzen im Bewegungsapparat mit verantwortlich gemacht. Sportverletzungen wären demnach zum grossen Teil keine Muskelprobleme, sondern Faszienverletzungen.

Alle Körperbewegungen werden von Sensoren in den Faszien mitbestimmt:

- Golgi-Rezeptoren
welche für die Muskelkontraktion und somit für die Tonusveränderung von damit verbundenen Muskelfasern verantwortlich sind
- Pacini-Rezeptoren
die auf rasche Druckwechsel und vibratorische Manipulationen reagieren, und unter anderem für propriozeptives Feedback zur Bewegungssteuerung (Kinästhetik) zuständig sind
- Ruffini-Rezeptoren
welche auf anhaltendem Druck und entsprechend sensibel auf Haut- und Faziendehnung reagieren. Sie leisten einen Beitrag zur Kinästhetik, Bewegungskontrolle und Position, sowie zur Senkung der Sympathikusaktivität
- Interstitial-Rezeptoren
sind die am häufigsten vorkommende Gruppe der Rezeptoren im Körper, die selbst im Knochen und insbesondere im Periost zu finden sind. Sie beeinflussen die Vasodilatation und somit die Durchblutung und Versorgung der Gewebe & Organe.

Fallen diese Rezeptoren aus, kann der Mensch seine Bewegungen nicht mehr steuern oder wichtige Funktionen werden empfindlich gestört oder eingeschränkt.

Die im Rebalancing zur Anwendung kommenden Techniken wie z.B. die Arbeit an den Septen, die tiefen, unter stetigem Druck ausgeführten Striche, die Gewebedehnungen und Gelenklockerungen (Joint Release), stimulieren die Rezeptoren im Faszien-gewebe.

Aufgrund ihrer Kompetenz und Erfahrung in der Arbeit mit den Faszien weiß die Therapeutin, wie sie dem Faziennetzwerk in einem individuellen Dialog begegnen kann. Durch einfühlsame, gezielte und tiefe Berührungen werden sofortige körperliche Veränderungen bewirkt: die Spannungsverhältnisse und die chemische

Zusammensetzung im Gewebe (Viskosität und Elastizität) verändern sich, die lokale Durchblutung verbessert sich, der Stoffwechsel wird angeregt, und der Muskeltonus reguliert sich. Die Behandlung wirkt reflektorisch auf die Funktion der inneren Organe ein. Die Fähigkeit der Faszie zur Selbstkorrektur und Selbstheilung wird angeregt und unterstützt.

„Die Faszienspannung wird vom autonomen Nervensystem beeinflusst. Jede Manipulation der Faszien ist auch eine Einwirkung auf das Vegetativum, und jede Veränderung des autonomen Nervensystems kann eine unmittelbare wie langfristige Veränderung im Faszientonus bewirken. Innere Gelassenheit senkt die Spannung, während Stress die Grundspannung in den Faszien ansteigen lässt.“ (Dr. Robert Schleip)

In der Regel nimmt die Klientin nach der Behandlung ihren Körper entspannter und Bewegungsabläufe geschmeidiger wahr; der Atem geht mehr in die Tiefe, Schmerzen können weniger werden oder ganz verschwinden. Resultat dessen kann, über den momentanen Behandlungseffekt hinaus, eine bleibende, wohltuendere Körperhaltung sein. Auch die innere Einstellung kann sich nach einer Rebalancing-Behandlung verändern, und die Klientin steht möglicherweise einem alten Problem mit einer neuen geistigen Haltung gegenüber.

Tensegrity

Tensegrity ist ein Kunstwort, welches aus den Begriffen „Tension“ = Zugspannung und „Integrity“ = Ganzheit zusammengesetzt ist. Der Begriff stammt ursprünglich aus der Architektur und wurde erstmals von Richard Buckminster Fuller und Kenneth Snelson benutzt. Mit Tensegrity werden Strukturen beschrieben, die ihre Spannung in sich ausgleichen bzw. gleichmäßig verteilen, und somit Integrität erhalten. Übertragen auf den menschlichen Körper ist Tensegrity ein Erklärungsmodell der anatomischen Architektur.

In diesem Modell ist der Körper aufgespannt in einem dichten, aber lockeren 3-dimensionalen Faszienetz, welches alles miteinander verbindet.

Kompressionselemente im Körper sind die Knochen, Spannungselement ist das Faszienewebe. Die Tensegrity-Struktur erhält ihre Stabilität durch eine optimale Verteilung der Spannung, welche eine maximale Entspannung ermöglicht. Die Struktur ist selbsttragend, selbststabilisierend und somit selbstregulierend. Sie kann Einwirkung von außen aufnehmen (absorbieren) und sie optimal verteilen (speichern). Das Faszienetz nimmt als Gesamtes z.B. die Einwirkung der Schwerkraft auf, verteilt die Spannung im Körper und nutzt sie zur Aufrichtung; oder es verteilt die Belastung durch die Kraft eines Stoßes oder Schlages, z.B. beim Gehen oder Fallen, über das ganze Netz, und entlastet so einzelne Komponenten.

Diesem Modell zufolge sind es nicht einzelne Muskeln, die einzelne Knochen in Bewegung setzen - immer ist eine Vielzahl von Muskeln, Sehnen und Geweben beteiligt, die die gesamte Netz-Struktur, vom Scheitel bis zu den Füßen, in Bewegung versetzt, auch wenn sich z.B. nur ein Finger bewegt.

Um optimale Stabilität bei gleichzeitiger grösstmöglicher Elastizität zu ermöglichen muss die Spannung ausgeglichen verteilt, d.h. ausbalanciert sein. Durch die myofaszialen Verbindungen kann Spannung und kinematischer Zug zu fast jedem Bereich des Körpers weiter geleitet werden. Daher können Probleme wie Dysfunktionen oder Schmerzen

weit vom eigentlichen bzw. ursprünglichen Ort der Ursache liegen. Die Muskeln tragen zusätzlich zur (Haltungs-) Kompensation bei, wenn myofasziale Spannungen aus der Balance geraten sind. Mit dem Tensgrity-Modell kann also erklärt werden, warum auch weit entfernt vom Ort des Massagestriches eine Wirkung eintreten kann (zum Beispiel dass sich Nackenschmerzen nach einer Behandlung der Lumbal- oder Plantarfaszie lösen).

Analog zur strukturellen Tensegrität, die vom faszialen Bindegewebe geformt wird, gibt es auch eine mentale / psychische Tensegrität. Diese wird vom Nervensystem gesteuert welches von der gesamten Propriozeption informiert wird, und das jeweils vorherrschende Körpergefühl vermittelt. Daraus kann sich durch die Behandlung der Faszien deutlich mehr Gelassenheit in körperlichen wie auch psychischen Belastungssituationen ergeben.

Psychosomatik

Mit Psychosomatik ist im Rebalancing die Art und Weise gemeint wie sich Gefühle, Erfahrungen und Lebenseinstellungen im Körper widerspiegeln, wie sie die Körperfunktionen, Körperstrukturen und das Körperempfinden beeinflussen, und in der Körperhaltung sichtbar und „lesbar“ werden. Ob ein Mensch Ärger, Angst, Freude, Glück usw. empfindet ist für sein Gegenüber spürbar und sichtbar. Ebenso drückt der Körper die Geschichten aus die ein Menschen erlebt hat und die in ihm leben - seine Erfahrungen, seine Überzeugungen, seine Wünsche und Befürchtungen.

Nicht nur die körperlichen Aktivitäten, auch die Gedanken und Emotionen die einen Menschen bewegen, formen seinen Körper. Emotionen drücken sich unter anderem in der Atmung, der Bewegung und in der Körperhaltung aus. Im Wort „Haltung“ begegnet uns eine wesentliche seelische und geistige Qualität. Menschen nehmen „Haltung“ zu einer Situation ein, sie beziehen Position, setzen sich auseinander. Diese Haltung kann angespannt, schlaff, steif, schwankend, ausweichend, flexibel, aufrichtig etc. sein. So wie Menschen derartige „Haltungen“ (Einstellungen) dem Leben gegenüber einnehmen, so wird sich auch ihr Körper formen, etwa wenn sie glauben sich "klein machen", „krumm legen“ oder „buckeln“ zu müssen, um genügend Achtung seitens ihrer Mitwelt zu bekommen; ob sie „in die Knie gehen“ oder eher „zusammenbrechen“ unter den Anforderungen, denen sie sich gegenüber sehen, ob sie sich „durchschlängeln“ oder ob sie sich „zusammennehmen“ müssen, um das Leben „durchzustehen“.

Ein eingezogener Kopf und hochgezogene Schultern können Angst oder Depression ausdrücken, der Mensch wirkt "bedrückt". Oder er versteift sich und wird „halsstarrig“ und „engstirnig“. Oder er reagiert „hartnäckig“ auf eine schwer zu bewältigende Situation. Es kann aber auch sein, dass er den Kopf nach oben reckt und arrogant wird.

Menschen beispielsweise, die im Stehen und Gehen den Oberkörper weit nach vorn beugen, sind eher aktiv, bestimmend und leistungsorientiert. Sie entwickeln viel Eigeninitiative, sind gerne unabhängig und stets darauf bedacht, alles schnell zu erledigen. Sie wirken, als ob sie sich jederzeit „auf dem Absprung“ befinden. Oft wissen diese Menschen sehr genau was sie wollen. Es kann ihnen allerdings schwer fallen, Rat und Hilfe von anderen anzunehmen, und auch, mit sich selber nachsichtig zu sein.

Unsere Sprache kennt viele Redewendungen, die die direkte Beziehung zwischen Körpersymptomen, Lebenseinstellungen, sowie geistigen und emotionalen Aktivitäten ausdrücken. Auch mit Hilfe solcher sprachlicher Bilder nähern sich Klientin und Therapeutin der Bedeutung und dem Verständnis des individuellen Ausdrucks an.

5. Formen der Befunderhebung

5.1. Eingangsgespräch

Im Eingangsgespräch erörtert die Therapeutin mit der Klientin die Gründe, warum diese eine Behandlung wünscht, und welche Erwartungen sie an die Behandlung knüpft. In der weiteren Anamnese stellt die Rebalancerin Fragen zur Krankheitsgeschichte, zur aktuellen gesundheitlichen Situation, sowie zu akuten Beschwerden der Klientin. Die Therapeutin versucht ausserdem die soziale Situation der Klientin zu erfassen sowie ihre aktuelle Lebenssituation und ihren Erfahrungshintergrund in die Befunderhebung mit einzubeziehen.

5.2. Körperlesen / Bodyreading vor der Behandlung

Aus der Sicht der Therapeutin repräsentiert die äussere Haltung und Bewegung häufig den inneren Zustand eines Menschen. Körperlesen oder Bodyreading meint das Betrachten der Körperhaltung der Klientin im Stehen und beinhaltet folgende Aspekte:

- Eigenwahrnehmung der Klientin: was nimmt sie wahr, wo fühlt sie sich wohl im Körper, wo unwohl. Lenkung und Vertiefung der Aufmerksamkeit auf Zustände und Veränderungen im Körper und deren Zusammenhänge mit gedanklichen und emotionalen Faktoren.
- Erster, intuitiver Eindruck: wie wirkt die Person, wie steht sie im Raum? Wo im Körper spiegeln sich die Eindrücke und Informationen wider, die im Vorgespräch gewonnen wurden? Wo gibt es Übereinstimmungen, wo Abweichungen?
- Betrachtung der anatomischen Ausrichtung der drei Zentren des Körpergewichts, Kopf, Brustkorb und Becken in aufrechter Haltung von hinten (dorsal), vorne (anterior) und seitlich (lateral), um mögliche Zusammenhänge zwischen somatischen Beschwerden und seelischen Problemen zu erfassen.
- Betrachtung des Gleichgewichts zwischen rechts/links-, vorne/hinten-, oben/unten-, innen/ausen.
- Betrachten der knöchernen Strukturen: Beziehungen der einzelnen Knochen zueinander, zur Schwerkraft, zur horizontalen Linie oder zu einem anderen äusseren Referenzpunkt.
- Einschätzen der myofaszialen Strukturen in Bezug zu den knöchernen Strukturen: Bestimmung derjenigen Muskelketten, welche an den beobachteten Defiziten der knöchernen Strukturen beteiligt sind.

- Zusammenfassung der Beobachtungen zu einem ganzheitlichen Bild der Körperbefindlichkeit - Was drücken die prägnantesten Haltungen aus?
- Im Laufe der Behandlung kann auf diese Wahrnehmungen zurückgegriffen werden um den Effekt der strukturellen Arbeit zu verdeutlichen und bewusst erlebbar zu machen.

Das psychosomatische Körperlesen ist ein Handwerkszeug dessen Grundlage die urmenschliche Fähigkeit ist, seine Mitmenschen beobachten und intuitiv einzuschätzen zu können.

Der Körper drückt Gefühle in seiner Sprache aus, vergleichbar mit einem Musikstück, das Gefühle in Tönen vermittelt oder einem Bild, das Farben und Formen verwendet. Ein seelischer Zustand spiegelt sich in einer Körperhaltung präzise wieder. Die Gestalt beider ist gleich, nur die Ausdrucksmittel sind unterschiedlich. Die Gestalt »Freude« beispielsweise drückt sich musikalisch in hellen, klimpernden« Tönen aus, bildnerisch in strahlenden, warmen Farben und körperlich in Leichtigkeit und Beweglichkeit. Die Gestalt »Angst« dagegen drückt sich in düsteren Farben und Klängen aus, und körperlich in Steifheit und Unbeweglichkeit.

Die Neurobiologin Paula Niedenthal hat nachgewiesen, dass der Zusammenhang von Körperhaltungen und Gefühlen auch umgekehrt funktioniert. Wenn die Klientin eine bestimmte Körperhaltung einnimmt, stellt sich das dazugehörige Gefühl ein.

Der Körper drückt Einstellungen und Überzeugungen auch dann aus, wenn die Person sich dieser nicht bewusst ist, ja auch wenn sie von sich das Gegenteil glaubt.

Der Körperausdruck ist Zeichen der schöpferischen Kraft, mit dem persönlichen Erleben umzugehen. Beim Körperlesen wird der Blick und die innere Wahrnehmung auf den Ausdruck des Körpers gelenkt.

„ Wir erkennen uns selbst durch die Augen des Anderen.“ Besonderes Augenmerk wird darauf gelegt, wie sich die Stärken und das Potential der Klientin in ihrer Körperhaltung ausdrücken. Die Therapeutin weist auf wahrnehmbare Stärken wie Offenheit, Sensibilität, Handlungsfähigkeit, Standhaftigkeit etc. hin. Fühlt sich die Klientin wahrgenommen, entwickelt sich sofort ein tieferes Vertrauensverhältnis zur Therapeutin.

In der Zusammenschau werden Körperhaltung, Ausdruck, somatische Symptome und Lebensumstände der Klientin miteinander in Verbindung gebracht, und im Gespräch mit der Klientin mögliche Zusammenhänge zwischen somatischen Beschwerden, inneren Einstellungen und seelischen Themen erhellt. Das geschieht im Dialog und folgt nicht schematischen Zuordnungen, sondern den Motiven, die in der Klientin anklingen. Die Therapeutin ermutigt die Klientin, mitfühlend mit dem eigenen Körper zu sein und seine Signale ernst zu nehmen. Sie unterstützt sie darin neue Haltungen einzunehmen, und so neue Erfahrungen zu machen die helfen, das Körperbewusstsein nachhaltig zu verbessern.

Das Körperlesen wird am Anfang, im Verlauf und am Ende jeder Sitzung durchgeführt. Dies unterstützt die Klientin darin ihren Körper und die Veränderungen die im Laufe der Behandlung geschehen, deutlich und bewusst wahrzunehmen.

5.3. Taktile Befunderhebung

- Palpation des Bindegewebes mit Blick auf Spannungen, Verhärtungen und Verfilzungen.
- Beweglichkeitsprüfung von Gelenken und Wirbelsäule, um bestehende Blockaden festzustellen.

6. Therapiekonzept

Ziel der Rebalancing-Therapie ist es, durch Neustrukturierung der faszialen Gewebe Körperhaltung und Beweglichkeit schmerzfrei, leicht und flexibel werden zu lassen und einen grösseren Handlungs-Spielraum zu eröffnen. Gleichzeitig wird das Bewusstsein über die verschiedenen Faktoren die zur gegenwärtigen Form und zum gewohnten Gebrauch des Körpers geführt haben, sowie über Muster und Strategien den Körper einzusetzen um bestimmte Zwecke zu erreichen, vertieft. Darüber hinaus werden Möglichkeiten entwickelt und erprobt den Körper vielfältiger einzusetzen und in den inneren Einstellungen flexibler zu werden.

Behandlungsablauf

- a. Eingangsgespräch. Anamnese der körperlichen Symptomatik, Aufnahme der momentanen Lebenssituation der Klientin
- b. Psychosomatisches Körperlesen mit Blick auf das Potential der Klientin
- c. Verbindungen zwischen Körperhaltung, Körpersymptomen, inneren Einstellungen und der momentanen Lebenssituation. Mit der Klientin Möglichkeiten zur Veränderung der Körperhaltung und der Geisteshaltung erproben
- d. Lagerung der Klientin, so dass sie sich wohl, bequem, und geborgen fühlen kann
- e. Behandlungsablauf entsprechend eines Themas innerhalb des 10-Sitzungs Systems oder Behandlung einer aktuellen Schmerz-Symptomatik entlang der Faszienketten und Myofaszialen Leitbahnen
- f. Nach Behandlung der ersten Körperseite die Klientin aufstehen lassen und im Stehen Veränderungen wahrnehmen lassen
- g. Behandlung der zweiten Körperseite
- h. Nachruhen lassen
- i. Nochmaliges Körperlesen
- j. Abschliessendes Gespräch über die Erfahrungen in dieser Sitzung, die Umsetzung im Alltag und das weitere Vorgehen
- k. Übung für den Alltag

Jede Rebalancing-Sitzung beginnt mit einem Gespräch über die aktuelle Lebenssituation, die körperliche Situation und das Thema der Sitzung. Anschließend folgt das Körperlesen. Die Klientin ist eingeladen wahrzunehmen wie sich ihr Körper im Moment anfühlt. Sie wird ermutigt zu beschreiben was sie empfindet und welche Gedanken und Gefühle auftauchen.

Die Therapeutin spiegelt der Klientin ihrerseits was sie sieht und wahrnimmt, und weist auf mögliche Zusammenhänge zwischen Körpersymptomen, Körperausdruck und Selbstwahrnehmung hin. Insbesondere weist sie auf das Potential hin, das sich in der Körperhaltung ausdrückt. Sie gibt Impulse zu kleinen Veränderungen der Körperhaltung oder der Sichtweise, so dass die Klientin neue Haltungs- und Bewegungsmöglichkeiten erfahren kann.

Übungen zur Körperbewusstseinschulung und für die Verfeinerung der Selbstbeobachtung und Selbstwahrnehmung sowie zur Unterstützung des emotionalen Ausdrucks durch Stimme und Bewegung können dabei helfen neue Erfahrungen zu machen und diese schrittweise zu integrieren.

Aus dem Gespräch und dem Körperlesen ergibt sich das Thema und der Ablauf für die nun folgende Behandlung auf der Liege.

Die Therapeutin achtet darauf, dass die Klientin wohl und bequem liegt. Für eine möglichst effektive Behandlung des Faszienetzwerkes ist eine optimale Stellung sowohl der Klientin als auch der Therapeutin erforderlich.

Der Behandlungsablauf richtet sich nach den mit der jeweiligen Sitzung verbundenen Themen und Körperbereichen.

Nach Behandlung der einen Körperseite steht die Klientin auf, nimmt wahr und beschreibt die Veränderungen, die spürbar sind.

Dann folgt die Behandlung der anderen Seite.

Zum Abschluss wird der Nacken behandelt und mit dem „Pelvic Lift“ der untere Rücken gedehnt und das Becken gestreckt, um den Lendenwirbelbereich zu entspannen.

Die Klientin sollte nach jeder Behandlung noch einige Minuten ruhen. In dieser Zeit, in denen der Körper keine neuen Impulse empfängt, kann das System beginnen, das Erlebte und die neuen Erfahrungen zu integrieren.

Dann findet ein abschließendes Körperlesen statt um wahrzunehmen, zu erkennen und zu benennen, was sich verändert hat.

Gegebenenfalls wird die Therapeutin der Klientin eine Körper-, Wahrnehmungs-, oder Meditations-Übung mitgeben, die ihr helfen soll, das neu Erfahrene in den Alltag zu integrieren.

Dieser Behandlungsablauf stellt eine Orientierung dar, es existiert im Rebalancing jedoch keine Standardbehandlung. Die Therapeutin bietet eine auf die individuellen Bedürfnisse und die aktuelle Lebenssituation der Klientin ausgerichtete Behandlung an. Je nach Verfassung und Situation der Klientin wird eine Behandlung manchmal sehr kraftvoll, tief und intensiv erlebt werden, und in anderen Phasen eher ruhig, sanft, still und nach Innen gehend.

Berührung

Berühren und berührt zu werden ist für das Überleben von ebenso existenzieller Bedeutung wie substantielle Nahrung. Nervenverbindungen im Gehirn entstehen durch taktile Stimulierung, das heisst durch körperlichen Kontakt. Nur durch Berührungen kann der Mensch ein „Ich“ entwickeln, ein Gefühl und eine Wahrnehmung von sich selbst.

Berührungen im Rebalancing wollen die Klientin mit Inspiration, Öffnung und Aufrichtung in Kontakt bringen. Berührungen, die die körperliche Aufrichtung unterstützen, lassen den Blick in die Weite gehen, heraus aus dem gewohnten Umfeld und aus den gewohnten Handlungen. Außerdem haben sie die Funktion, die Berührte liebevoll und achtsam mit Ihrem Wesen als Ganzes in Kontakt zu bringen, mit dem, was sie ausmacht, wer sie ist. Sie erkennt ihre mentalen Einstellungen und somatischen Haltungen und erfährt, wie schnell sich diese ändern können.

Berührung findet immer im Hier und Jetzt statt. Das hilft der Klientin in die Gegenwart zu gelangen. Schon feinste Berührungen bringen das gesamte Energiesystem des Körpers in Fluss. Die Gewebe reagieren mit vermehrter Durchblutung, verbessertem Stoffaustausch, Ausschüttung von Gewebshormonen, Dehnung, Entspannung und Tonisierung.

Berührungsqualität

Einfühlsame und gezielte Berührung ist im Rebalancing das zentrale Werkzeug um mit der Klientin in Kontakt zu kommen und Vertrauen aufzubauen. Alle tiefgehenden Berührungsabläufe und jede einzelne Streichung gehen durch folgende drei Phasen:

1. Kontakt
2. Druck/Gewicht
3. Bewegung

Die Berührung beginnt mit einem entspannten, leichten und sanften Kontakt. Die Hände der Rebalancerin schmiegen sich locker an die Haut der Klientin an. Die Haltung der Rebalancerin ist absichtslos, abwartend, „lauschend“, die subtilen Bewegungen des Gewebes und die Reaktionen der Klientin wahrnehmend.

Wenn die Therapeutin bei der Klientin Zeichen von Entspannung wahrnimmt lässt sie sich langsam und weich über ihre Hände mit ihrem Körpergewicht in das Körpergewebe der Klientin einsinken. Sie beobachtet die Antwort des Gewebes, und findet die für die Klientin angemessene Tiefe in den Faszien, an deren Grenze Interesse und Bewusstheit der Klientin erwachen. Durch Nachfragen vergewissert sich die Therapeutin, ob sie richtig wahrnimmt und die Berührung für die Klientin stimmig ist. Gegebenenfalls passt sie den Druck an.

Die Therapeutin achtet auf die Reaktionen des Gewebes – ob es sich z.B. entspannt, öffnet, weitet, löst, strafft, festigt, zusammenzieht etc., und ob sie Verklebungen, Verkürzungen oder Überdehnungen feststellt, die ein freies Gleiten der Faszien und den Energiefluss behindern können.

Gleichzeitig nimmt sie die vegetativen, energetischen und emotionalen Reaktionen der Klientin wahr.

Die Therapeutin setzt ihr Körpergewicht auf entspannte, Vertrauen schaffende Weise und mit gezieltem Druck ein, um starre fasziale Gewebestrukturen „aufzuweichen“ oder „zu schmelzen“. Dieser Druck kommt nicht durch Krafteinsatz zustande. Die Therapeutin nutzt ihre Finger, Knöchel, Handflächen, offenen Fäuste oder Ellenbogen, um Einfluss auf das Gewebe der Klientin auszuüben. Je nach Intention wird das Gewebe gestreckt, gelöst, getrennt, geweitet, gefestigt, verbunden, aufgeweicht.

Strich / Stroke

Ist die Therapeutin mit der gewünschten Faszien-schicht, mit angemessenem Druck und in der richtigen Tiefe in Kontakt, gibt sie einen Richtungsimpuls in die Berührung. Dem sich öffnenden Gewebe folgend kommt ihre Hand langsam in Bewegung, es entsteht ein „Strich“ (Stroke).

Die Bewegungen sind langsam, fließend, weich und zentriert. Langsamkeit und gleichmässige Tiefe der Striche sind Voraussetzungen für eine Veränderung der Faszien und ermöglichen es der Klientin, der Bewegung mit ihrer vollen Aufmerksamkeit zu folgen. So kann sie besser mit möglicherweise auftretenden Schmerzen während des Massagestriches umgehen. Es entsteht ein Dialog zwischen den Händen der Therapeutin, dem Gewebe und der Wahrnehmung der Klientin.

Zusätzlich fragt die Therapeutin nach, wie sich eine Berührung oder ein Strich für die Klientin anfühlt, und lässt sie beschreiben, was für Empfindungen, Gefühle und Veränderungen sie wahrnimmt.

Ziel der Striche ist es, Verbindungen spürbar zu machen, Raum zu schaffen, zu beleben.

Gelenklockerung /Joint Release

Sanftes Vibrieren, rhythmische Wiege-, und unregelmässige Schüttel- oder Schaukelbewegungen einzelner Gliedmassen oder des ganzen Körpers vermitteln dem Organismus eine Vielzahl an propriozeptiven Informationen. Dabei werden Gelenkstellungen berührt und Bewegungsmöglichkeiten gestreift, die aus dem gewohnten Bewegungsrahmen der Klientin fallen. Die Bewegung der Gelenke im entspannten, passiven Zustand wird vom gesamten Körpersystem registriert, da das Faszien-gewebe das Gehirn ständig über Lage und Haltung der Gliedmassen und Gelenke und über Spannungszustände informiert. Der Körper erfährt, wie befreiend sich Bewegung ohne Anstrengung anfühlt. Auf akute und chronische Verspannungen von Faszien und Muskeln wirken sich Gelenklockerungen lösend aus.

Umgang mit Schmerz

Es kann sein, dass ein Berührungsstrich im Rebalancing die Grenze zum Schmerz berührt. Dort wo die Klientin Schmerz empfindet, entdeckt die Therapeutin häufig Spannungen und Verfilzungen des faszialen Gewebes. Dies sind oft „vergessene“

Körperbereiche, wo die Eigenwahrnehmung verkümmert ist. Der Schmerz weckt die Aufmerksamkeit und lässt den Körperbereich klar ins Bewusstsein treten. Die KomplementärTherapeutIn Methode Rebalancing arbeitet bewusst langsam um die Gewebsverfilzungen zu lösen, und leitet die Klientin dazu an, gezielt zum Ort des Schmerzes zu atmen. Das unterstützt die genaue Wahrnehmung dessen was ist und was sich verändert.

Das soll aber nicht dazu führen, dass die Klientin den Schmerz auszuhalten, abzuwehren oder ihm auszuweichen versucht. Darum beobachtet die Therapeutin die Reaktionen der Klientin sehr genau wenn sie eine Berührung oder einen Strich ausführt, und fragt nach, wie das Empfinden ist. Achtsam, sanft und auf das individuelle Empfinden der Klientin abgestimmt, nähert sich die Therapeutin dem sogenannten „Wohlweh“, welches häufig als wohltuend, lösend, Raum gebend und befreiend beschrieben wird. Die Klientin erfährt, dass der Schmerz sich verändert. Dies entwickelt und festigt das Vertrauen der Klientin in ihre Fähigkeit, Schmerz begegnen zu können, sich mit Hilfe ihrer Atmung darauf einlassen und gelassener damit umgehen zu können.

Bewusstes Atmen

Die Schulung einer bewussten Atmung wird im Rebalancing als wichtige therapeutische Unterstützung betrachtet. Die Atmung ist eine wesentliche Voraussetzung für die allgemeine und fasziale Gesundheit, und ein gesundes Faszienewebe ermöglicht eine tiefe und weite Atembewegung. Diese Auffassung wird durch umfangreiche anatomische Untersuchungen bestätigt, denn die Präparation unter besonderer Berücksichtigung der Faszie zeigt, dass enge fasziale Verbindungen zwischen dem respiratorischen System und den tieferen myofaszialen Körperstrukturen bestehen (Myers 2009).

Die Atembewegung kann als Hilfsmittel zur Befunderhebung genutzt werden. Wird sie als weiche Wellenbewegung wahrgenommen, weist sie auf ein durchlässiges, flexibles Faszienewebe hin, das den Atem frei fließen lässt. Stagnationen weisen auf Verdichtungen im Gewebe hin die den Atemfluss einschränken.

Während der Behandlung lernt die Klientin unter Anleitung ihren Atem bewusst und achtsam zu den berührten und manchmal auch schmerzhaften Bereichen fließen zu lassen. Mit dem Atem fließt Bewusstheit und aufmerksames Interesse in den fokussierten Bereich. So kann die Klientin die äussere Berührung von innen her mitverfolgen, und sensiblen Körperstellen aktiv von innen begegnen. Das Atmen entspannt, befreit und bringt sie in Kontakt mit sich selbst; es löst Blockaden und setzt dadurch den häufig blockierten Energiefluss wieder frei. Die Atembewegung weitet und dehnt das Faszienewebe zusätzlich zur Berührung. Der Schmerz verändert sich mit der sich ausbreitenden Entspannung. Die Klientin erfährt wie sie selbst auf ihr Schmerzempfinden Einfluss nehmen kann. Sie erlebt die inspirierende und heilsame Wirkung des Atemflusses im Umgang mit Schmerz, Emotionen und Anspannung und lernt bzw. erinnert sich daran, den Atem als immer zur Verfügung stehende Ressource zu nutzen.

Meditation

Eine Rebalancing-Behandlung selbst kann für die Klientin und für die Therapeutin wie eine Meditation sein. Die Aufmerksamkeit wird nach innen gewendet und die Vorgänge und Empfindungen im Körper, die Gedanken und die Emotionen werden achtsam und vorurteilsfrei beobachtet, ohne zu werten oder sich mit den Beobachtungen zu identifizieren. Das Bewusstsein öffnet sich zu einem inneren Raum der Leere und Stille, in dem sich tiefe Entspannung ausbreiten und Einsicht geschehen kann.

Während einer Rebalancing-Sitzung oder als Übung für zu Hause können Meditationen angeleitet werden, die den Prozess der Entspannung fördern, die Eigenwahrnehmung verbessern, den Umgang mit Schmerz erleichtern und die Integration der körperlichen und emotionalen Erfahrungen und Veränderungen in den Alltag unterstützen.

Therapeutisches Gespräch

Im Gespräch vor, während und nach der Behandlung kann die Klientin ihre Erfahrungen, Beobachtungen und Erlebnisse ausdrücken und zueinander in Beziehung setzen. Dadurch kann sie gedanklich-rational das Geschehen in ihrem Körper begreifen, und ihre Möglichkeiten sowie ihre Verantwortung darin erkennen. Die Therapeutin unterstützt diesen Prozess mit Fragen und dem Spiegeln ihrer Wahrnehmungen, Beobachtungen und Gedanken.

Das therapeutische Gespräch ist für die Begleitung vor und nach der Berührung von Bedeutung, um den Menschen in seiner Ganzheit wahrzunehmen. Das geschieht auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig. Mit den Ohren werden die Worte und der Klang der Stimme wahrgenommen. Mit den Augen die Mimik und Körpersprache der Klientin beobachtet. Die Hände »hören« dem Faszienewebe zu, wenn es achtsam berührt wird. Und das Herz fühlt mit ihm. Rebalancing vermittelt Einsichten und ein erfahrbares Verständnis vom Körper. Es unterstützt die Integration des menschlichen Erlebens und der Biographie, welche das Selbstverständnis und Weltbild geprägt haben. Dies ermöglicht mehr Freiheiten für die Klientin, und zugleich auch ein Mehr an Verantwortung.

Ruhephasen

In einer Rebalancing-Sitzung tritt die Therapeutin nach einzelnen Massagestrichen bewusst einige Schritte zurück, um der Klientin Raum und Zeit zum Nachspüren und für Veränderung zu geben.

Auch nach der Behandlung sind Ruhephasen von einigen Minuten wichtig, damit der Körper für Momente ohne neue Impulse ist und beginnen kann, die neu gemachten Erfahrungen zu integrieren.

Behandlungszyklus

Die Dauer eines Behandlungszyklus variiert, wenngleich sich mit Blick auf eine nachhaltige Veränderung eine Folge von etwa 10 aufeinander aufbauenden Sitzungen von 60-90 Minuten Dauer im Abstand von ein bis zwei Wochen als sinnvoll erwiesen hat. Jede der Sitzungen hat ihren eigenen Schwerpunkt.

10 Sitzungs-System

Das 10-Sitzungs-System lehnt sich an den Behandlungsablauf an wie ihn Ida Rolf gelehrt hat. Es stellt ein Behandlungs-Schema dar welches in der Praxis, je nach den Bedürfnissen der Klienten und der Erfahrung der Therapeuten, nach Anzahl und Inhalt der Sitzungen variieren kann. Jede Sitzung widmet sich einem anderen Körperbereich und seinen Bezügen zu Lebens-Themen. Diese Abfolge bahnt Veränderungen in der Faszienstruktur in einer Reihenfolge die es dem Gewebe ermöglicht, sich anzupassen und die Veränderungen zu integrieren. Die strukturelle Arbeit ermöglicht eine veränderte Selbstwahrnehmung und unterstützt die Veränderungen die mit den Erkenntnis-Prozessen im Zusammenhang mit den Körperthemen einhergehen.

1. Sitzung

Körperbereich: Brustkorb

Themen: Atem, Inspiration, Aufrichtung, Aufrichtigkeit, Herz

Hauptstrukturen: Mm. pectoralis major et minor, Fascia sternalis, Arcus subcostalis, M. sternocleidomastoideus

Behandlungsablauf:

- Vorgespräch. Mögliche Gesprächsthemen/Fragen: „Was inspiriert mich? Was berührt mein Herz? Wie erfahre ich das Leben?“
- Psychosomatisches Körperlesen mit besonderem Augenmerk auf die Aufrichtung, Atembewegung, Ausrichtung, Offenheit
- Beginn auf der entspannteren Seite in Rückenlage
- Striche am vorderen Brustkorb entlang der Rippenfaszie und der Atem- und Atemhilfsmuskulatur (Mm. pectoralis major et minor, M. subclavius, Zwischenrippenmuskulatur, Zwerchfell, M. sternocleidomastoideus)
- aufstehen lassen
- Behandlung der anderen Körperseite, ergänzt um Berührungen und Striche im Hüftbereich und am Oberschenkel, um die Aufrichtung des Oberkörpers vom Becken her zu unterstützen (Fascia lata, Faszien der Mm. biceps femoris, semimembranosus, semitendinosus, tensor fascia latae, sartorius, quadriceps femoris)
- Striche am Rücken, auf dem hinteren Brustkorb, entlang der Wirbelsäule (Rückenstrecker)
- Pelvic Lift (Hand unter Kreuzbein, sanfter Zug und Dehnung nach kaudal)
- Nackenarbeit

Die Klienten beschreiben nach der 1.Sitzung häufig ein Gefühl von Leichtigkeit und Weite im Brustkorb, der Atem wird bewusster wahrgenommen, die Atembewegung wird grösser, die Atmung vertiefter erlebt; die Aufrichtung des Oberkörpers wird unterstützt. Die Klienten fühlen sich insgesamt grösser, aufrechter, weicher; der Körper wird als Einheit verbunden empfunden.

2. Sitzung

Körperbereich: Füße/Unterschenkel/Knie

Themen: Erden. Verwurzeln. Einen Standpunkt einnehmen.

Hauptstrukturen: Aponeurosis plantaris, Faszie der Mm. peronei, M. tibialis, M. gastrocnemius, M. soleus, Kniegelenk

Behandlungsablauf:

- Vorgespräch. Mögliche Gesprächsthemen/Fragen: „Wie stehe ich im Leben? Was trägt mich? Wie standhaft bin ich?“
- Psychosomatisches Körperlesen mit Blick auf Füße, Beine, Knie und Stand; Bodenkontakt und emotionaler Stand; Körperhaltung und Schwerkraft. Wie ist der Bodenkontakt? Bestehen Rotationen in den Beinen oder im Becken?
- Beginn auf der entspannteren Körperseite in Rückenlage
- Dehnung der Faszia Plantaris, Ausstreichen der zwei Fussgewölbe
- Fußrückenfaszie mit der oberflächlichen Unterschenkelfaszie verbinden, so dass Zehen, Knöchel und Knie besser zusammen wirken können
- Dehnen der Unterschenkelfaszien; Differenzierung von Wadenbeinmuskel und vorderem Schienbeinmuskel, Mm. gastrocnemius (Zwillingswadenmuskel) und M. soleus (Schollenmuskel)
- ausbalancieren der Knie (M. popliteus, M. quadrizeps femoris, ischiocrurale Muskulatur, M. biceps femoris)
- aufstehen lassen
- Behandlung der zweiten Seite
- Bearbeitung der Rückenstrecker
- Pelvic lift
- Nackenarbeit: Rhomboiden, Scaleni, Nackenfaszie

In der zweiten Sitzung geht es darum, die Basis zu stabilisieren und das Fundament bewusst zu machen. Das Vertrauen darin, getragen zu sein und auf eigenen Füßen stehen zu können, wird gestärkt. Der Kontakt mit dem Boden wird klarer, fester und sicherer erlebt. Die verbesserte Beweglichkeit der Füße führt zu einem stabileren Gleichgewicht und unterstützt eine leichtere Aufrichtung. Der klarere Bodenkontakt gibt auch emotional mehr Halt und Standfestigkeit.

3. Sitzung

Körperbereich: Schultern / Arme

Themen: Ausbreiten, Begegnen, Grenzen wahrnehmen, Geben und Nehmen, Handlungsfähig sein, sich beziehen

Hauptstrukturen: Mm. subscapularis, supraspinatus, infraspinatus, teres minor (Rotatorenmanschette), M. quadratus lumborum

Behandlungsablauf:

- Vorgespräch. Mögliche Gesprächsthemen/Fragen: Zusammenhänge von inneren Einstellungen und Körperhaltung; „Was fällt leichter: Geben oder Nehmen? Um Hilfe bitten oder Grenzen setzen? Gibt es viel ‚muss‘ im Leben?“
- Psychosomatisches Körperlesen mit Blick auf die Beziehung zwischen vorne und hinten und die Verbindung Körper – Arm; besteht eine laterale Kompression? Eine kurze Taille? Bestehen Unterschiede zwischen rechter und linker Seite?
- Beginn der Behandlung in Seitenlage, bei Männern an den Schultern, bei Frauen an der Hüfte
- Mittellinie von der Schulter zum Ellbogen (M. deltoideus, Fascia deltoidea)
Mittellinie zwischen Clavikula und Scapula bis zu den Ohren (Mm. scaleni, M.sternocleidomastoideus, Fascia cervicalis)
- Rotatorenmanschette (M. supra- und infraspinatus, M. levator Scapulae, M. teres minor/major, M. latissimus dorsi, Mm. rhomboidei)
- an der Hüfte: großer Trochanter, Glutealmuskeln, M. tensor fascia latae, Spina iliaca superior anterior, Darmbeinkamm ausstreichen
- Mittellinie über die Flanke des Oberkörpers (M. obliquus externus, M. latissimus dorsi, M. Quadratus lumborum)
- Pelvic lift
- Nackenarbeit

Ziel der dritten Sitzung ist es, die Eigenständigkeit des Becken- und Schultergürtels zu betonen und differenzierte Bewegungen zwischen beiden Segmenten zu ermöglichen. Weiter soll ein Gefühl der Verbindung von Vorder- und Rückseite vermittelt und eine dreidimensionale Atembewegung gefördert werden. Der seitliche Raum sollte nach der Sitzung mehr bewusst, und der Stand aufrechter und entspannter sein. Die eigenen Grenzen und Handlungsmöglichkeiten werden bewusster. In Bezug auf Aufrichtung, Standhaftigkeit und Ausbreitung kann es ein Erlebnis von Gleichgewicht geben.

4. Sitzung

Körperbereich: Innenseite der Oberschenkel / Beckenboden

Themen: Unterstützung. Kontrolle und Hingabe

Hauptstrukturen: Adduktorengruppe, Membrana perinei

Behandlungsablauf:

- Vorgespräch. Mögliche Gesprächsthemen/Fragen: „Kontrolliere ich gerne? Was trägt mich? Kann ich mich tragen lassen? Kann ich loslassen? Kann ich in die Knie gehen und anerkennen, dass es etwas gibt, das grösser ist als ich?“
- Körperlesen: Beckenstellung vor- oder zurückgekippt? Po zusammengezogen? A-, O-, X- Beine? Platz im Beinzwischenraum?
- Beginn der Behandlung in Seitenlage
- Dehnung des inneren Fußgewölbes
- Unterschenkel: Mittellinie vom Knöchel zum Knie
- M. popliteus in der Kniekehle und an den Ansätzen
- lösen des M. soleus vom Schienbein, Pes anserinus „spreizen“
- Oberschenkel: Behandlung des vorderen und hinteren Septum der Adduktoren (Mm. adductor longus/brevis/pectineus und M. adductor magnus)
- Behandlung der Ansätze der Adduktoren am inneren und äusseren Schambeinast
- seitlich am Kreuzbein Raum schaffen
- Pelvic Lift
- Nackenarbeit
- Dehnung der Rückenfaszie und der Lendenmuskeln im Sitzen

Die vierte Sitzung trägt dazu bei, Unterstützung im Stehen und in der Aufrichtung zu erfahren, vom inneren Fußgewölbe über die Adduktoren bis zum Beckenboden. Das Lösen des Beckenbodens vermittelt Ruhe und Stille und hilft, Gedanken, Ideen und Konzepte – nicht zuletzt von sich selbst - loszulassen.

5. Sitzung

Körperbereich: Bauch

Themen: Vertrauen, Verdauen

Hauptstrukturen: Oberflächliche Bauchmuskeln, M. iliopsoas

Behandlungsablauf:

- Vorgespräch. Mögliche Gesprächsthemen/Fragen: „Kann ich Vertrauen? Gibt es etwas (ein Ereignis, Erlebnis o.ä.), das ich noch nicht verdaut habe? Höre ich auf meine Intuition, meine Bauchgefühle? Wie gut kann ich mich selbst annehmen?“
- Körperlesen: Vergleich von LWS und der HWS; Becken vor- oder zurückgekippt?
- Beginn der Behandlung in Rückenlage
- Ausstreichen, weiten und dehnen der gesamten Oberfläche des Bauches
- Counter-stretch auf dem M. rectus abdominis
- M. obliquus
- M. transversus
- M. iliopsoas

In der 5. Sitzung geht es um den Einklang von Denken, Handeln und Fühlen. Ziel dieser Sitzung ist es, den M. rectus abdominis und M. iliopsoas ins Gleichgewicht zu bringen,

die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren, Schmerzen im Lendenwirbel-Bereich die durch Spannungen im Bauch verursacht werden zu lösen, die Eingeweide zu entspannen und in Kontakt mit der Kraft im eigenen Zentrum kommen.

6. Sitzung

| | |
|------------------|--|
| Körperbereich: | Rücken |
| Themen: | Rückhalt, Zurückhalten, Rücken stärken, Aufrichten, Aufrichtigkeit |
| Hauptstrukturen: | Faszie der ischiokrural-Muskeln, Fascia thoracolumbalis, M. erector spinae |

Behandlungsablauf:

- Vorgespräch. Mögliche Gesprächsthemen/Fragen: Wahrnehmung stärken für das, was Unterstützung bietet: zB Menschen, Natur, Landschaften, Tiere, Stille, Spiritualität, Gott, Meditation, Bewegung; „In welcher Haltung begegne ich dem Leben? Bin ich flexibel, beweglich, beugsam, demütig?“
- Körperlesen: Füße/Stand; Beckenstand; Unterschiede rechte / linke Körperseite?
- Beginn in Bauchlage: Plantarfaszie austreichen
- Striche von Achillessehne über Wade bis Kniekehle (M. plantaris M. gastrocnemius, M. soleus, M. popliteus)
- Ansätze der Mm. biceps femoris, semimembranosus und semitendinosus lösen
- Mm. gluteus maximus, medius und M. piriformis dehnen
- um Os sacrum und Trochanter major herum austreichen
- Striche an den M. erector spinae, Mm. rhomboidei, M. trapezius
- Pelvic Lift, Nackenarbeit

Die sechste Sitzung soll eine Verbesserung der Verbindung zwischen den Beinen und der Wirbelsäule bewirken, die Beweglichkeit von Steissbein und Ilio-sakral-Gelenk verbessern, die Aufrichtung der Wirbelsäule über dem Becken erleichtern, und die Kurven der Wirbelsäule herausarbeiten und flexibler machen. Häufig beschreiben Klienten nach der Behandlung ein Gefühl von Wärme und Unterstützung im Rücken, welches Sicherheit und innere Ruhe vermittelt.

7.Sitzung

| | |
|------------------|--|
| Körperbereich: | Hals/Kopf/Gesicht |
| Themen: | Authentisch sein. Begegnung. Wahrnehmung und Veränderung. Das wahre Gesicht zeigen |
| Hauptstrukturen: | Mm. scaleni, M. suboccipitalis, M. processus mastoideus, Kopfhautfaszie, mimische Muskulatur |

Behandlungsablauf:

- Vorgespräch. Mögliche Gesprächsthemen/Fragen: Denken, Überlegen, Reflexion, Interpretation; Nacken - Ort des Ausgleichs; „Bin ich umsichtig, beweglich, kontaktfähig, anpassungsfähig, flexibel oder unflexibel? Habe ich starre Vorstellungen, vorgefasste Meinungen?“
- Körperlesen: Verhältnis und Verbindung von Kopf zu Rumpf? Wie beweglich sind Hals/Nacken/Gesicht?
- Berührungen an Hals, Nacken und Schädelbasis
- Joint release an der HWS
- Kopfhautfaszie berühren, dehnen, bewegen
- Hals: Striche an Mm. scaleni, zw. M. sternokleidomastoideus und M. trapezius, M. longus capitis, M. digastricus, Zungenbein
- Gesicht: gesamte mimische Muskulatur ausstreichen, insbesondere M. temporalis und M. masseter
- Berührungen an Ohren und Augen
- Pelvic lift
- Abschluss an den Füßen

Die siebte Sitzung wird von den Klienten häufig als sehr angenehm, entspannend und vitalisierend beschrieben. Sie werden sich der vielfältigen Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten ihres Gesichts bewusst, was häufig mit einem Gefühl von mehr Lebendigkeit einher geht. Die verbesserte Beweglichkeit des Nackens unterstützt die neue Offenheit und Umsicht in alle Richtungen.

Integrationsitzungen

In den Sitzungen 1 bis 7 wurden gezielt bestimmte Körperbereiche berührt, der bewussten Wahrnehmung zugänglich gemacht und in ihrer Funktion differenziert. Je nach Situation, Prozess und Fortschritt können jetzt einzelne Sitzungen wiederholt oder Körperbereiche bei Bedarf nochmals behandelt werden.

Nach der Konzentration auf einzelne Bereiche liegt der Schwerpunkt nun auf der Gesamtwahrnehmung des Körpers. Die verschiedenen Faszien-schichten sollten jetzt freige-nug sein, sich grossflächig über den ganzen Körper neu zu organisieren. Auch sollten die äusseren Schichten mit den inneren soweit koordiniert sein, dass nicht mehr eine Schicht für eine andere kompensieren muss.

Verstärkte Aufmerksamkeit liegt jetzt auf der Einheit von Körperempfinden, Fühlen und Denken, und auf der Bedeutung der inneren Einstellungen für die Wahrnehmung der Welt. Die folgenden Sitzungen dienen dazu, die Wahrnehmung wieder auf grössere Zusammenhänge zu lenken, die Verbindungen zwischen den Körperbereichen zu betonen, und die im Verlauf der bisherigen Sitzungen gemachten Erfahrungen und das neu gewonnene Bewusstsein in den Körper und ins Leben zu integrieren. Daher heissen die Sitzungen 8, 9 und 10 Integrationsitzungen. Sie bereiten den Abschluss des Rebalancing-Zyklus vor.

8. und 9. Sitzung

In der 8. und 9. Sitzung kommen die Polaritäten zur Sprache, die in jedem Menschen angelegt sind, und die für die persönliche Entwicklung wie auch in Beziehungen notwendig sind. Die verschiedenen Anteile werden so bewusst und besser verständlich.

- die linke bzw. untere Körperhälfte wird von der rechten Gehirnhälfte gesteuert. Ihr werden weibliche Prinzipien und Persönlichkeitsaspekte zugeordnet, wie z.B. intuitiv, aufnehmend, empfindend, ganzheitlich, improvisierend, gefühlvoll, herzlich.
- die rechte bzw. obere Körperhälfte wird von der linken Gehirnhälfte gesteuert. Ihr werden männliche Prinzipien und Persönlichkeitsaspekte zugeordnet, wie z.B. planend, gebend, analysierend, quantifizierend, willentlich, kontrollierend, zielgerichtet.

Jeder Mann hat eine linke, empfängliche Seite und benötigt sie genauso für seine vollständige Existenz, wie jede Frau auch eine rechte, männliche Seite hat. Werden die Polaritäten nicht anerkannt oder einseitig gelebt, führt das oft zu inneren Spannungen und Schmerzen, die immer an einer bestimmten Seite auftreten.

In der 8. Sitzung wird die Seite im Körper und im Leben betrachtet, die als unzusammenhängend, getrennt und eingeschränkt empfunden wird.

Mögliche Gesprächsthemen/Fragen: „Was macht mich einzigartig? Welches ‚Konzept‘, welche Einstellungen habe ich bezogen auf mich selbst? Was hat sich in den bisherigen Sitzungen für mich verändert?“

Behandlungsablauf:

- Beginn an der „verschlosseneren“ Seite im Zentrum am M. iliopsoas oder M. quadratus lumborum
- der weitere Behandlungsverlauf ist frei, das heisst, die Therapeutin entscheidet nach jedem Strich aufs Neue, wo sie weiterfährt.
- Gezielte Übungen für Zuhause, welche die Wahrnehmung und Umsetzung der Qualitäten dieser Körperseite im Alltag trainieren

In der 9. Sitzung folgt die Behandlung der Körperseite, mit der sich die Klientin mehr verbunden fühlt und die ihr vertrauter ist.

Die Sitzungen 8 und 9 betonen die Polaritäten und ihre Qualitäten, wie auch die Spannungen, die dadurch entstehen. Sie vertiefen das Bewusstsein, dass sich der Körper in jedem Moment verändert und eine neue Ordnung einnimmt, die auf die Anforderungen des Augenblicks abgestimmt ist. Das wird auch durch die elastische Spannkraft der gesunden Faszie ermöglicht, die dem Körper Halt und Beweglichkeit erlaubt. Diese Sitzungen sind eine Einladung dem Leben flexibler zu begegnen, sich selbst vielfältiger zu erproben und zu erleben und Glaubenssätze zu hinterfragen.

10. Sitzung

In der letzten Sitzung des Behandlungszyklus wird die Wahrnehmung über die einzelnen Körperabschnitte hinaus und ihre Verbindung zu einem grösseren Ganzen dahingehend erweitert, dass nichts innerhalb und ausserhalb des Körpers existiert, das nicht miteinander in Beziehung steht. Jedes Individuum ist eingebunden in ein grosses System. Die zehnte Sitzung vertieft das Bewusstsein eins zu sein in sich, und gleichzeitig ein mit allem verbundener Teil eines grösseren Ganzen.

Mögliche Gesprächsthemen/Fragen: „Wo im Körper kann ich Verbundenheit und Eingebundensein am deutlichsten wahrnehmen? Wann habe ich schon einmal Sinn, Führung und Einmaligkeit erlebt? Woran erinnert sich mein Körper bei den einzelnen Sitzungen?“

Behandlungsablauf:

Der Ablauf der 10. Sitzung ist sehr frei und individuell. Die Therapeutin entscheidet bezogen auf die bisherigen Sitzungen was die Klientin darin unterstützen könnte, sich als im Ein-Klang befindlich zu erleben. Das können z.B. verbindende Striche über den ganzen Körper sein, die Betonung der Gelenke als verbindende Elemente, oder die Berührung einzelner Körperteile in Verbindung mit Worten, die ihre Beziehung zum Ganzen des Körpers ausdrücken.

7. Grenzen der Methodenausübung / Kontraindikationen

Rebalancing hat ihre Grenze dort, wo die Selbstheilungskräfte des Körpers nicht ausreichen, den Organismus gesunden zu lassen.

Absolute Kontraindikationen sind Situationen, in denen eine Rebalancing-Behandlung nicht durchgeführt werden darf. Dies trifft auf folgende Situationen zu:

- ein hochgradig beeinträchtigter Allgemeinzustand
- schwere Infektionskrankheiten
- Fieber
- Lymphangitis
- akute Thrombophlebitis
- akute Thrombose
- akuter Herzinfarkt

Bei relativen Kontraindikationen steht die ärztliche Versorgung im Vordergrund. Rebalancing Behandlungen können nach ärztlicher Versorgung oder ausserhalb des betroffenen Gebietes und in einer angepassten Intensität durchgeführt werden. Dies trifft auf folgende Situationen zu:

- Tumor
- Verletzungen
- Operationen
- Psychosen

8. Methodenspezifische Differenzierung der Handlungskompetenzen

Keine

9. Methodenspezifische Ressourcen

9.1 Kenntnisse

Die KomplementärTherapeutIn Methode Rebalancing verfügt über folgende Kenntnisse:

- methodenspezifische Anatomie und Physiologie (Faszien, Muskulatur, Knochen, Bindegewebe)
- aktuelles Wissen aus der Faszienforschung
- funktionelle myo-fasziale Ketten
- funktionelle fasziale Spannungsmuster
- Tensegrity in der Anatomie
- Plastizität als Formbarkeit des Bindegewebes
- Details und Behandlungskonzepte zu Muskelfaszie, intermuskulären Septen und Zwischenknochenmembranen
- Behandlungsabläufe und thematische Inhalte der zehn Rebalancing Sitzungen
- Entstehung und Herkunft von Rebalancing
- Philosophie von Rebalancing
- Körperhaltungsmuster
- psychosomatische Zusammenhänge
- Übungen für Heimanwendungen (Meditationen, Körperübungen, Wahrnehmungsübungen, Haltungs- und Verhaltensänderungen)
- Kontraindikationen und Grenzen von Rebalancing

9.2 Fertigkeiten

Die KomplementärTherapeutIn Methode Rebalancing verfügt über folgende Fertigkeiten:

- Anamnese und Potential-orientiertes Körperlesen durchführen
- Behandlungsplan entwickeln und begründen
- fachgerechtes Ausführen der tiefen Bindegewebsstriche mit Fingern, Daumen, Mittelfingerknochen, Hand, offener Faust, Ellbogenspitze oder Ellenfläche
- Muskelfaszien, intermuskuläre Septen und Zwischenknochenmembranen so behandeln, dass eine positive Wirkung auf die feinen faszialen Hüllschichten zustande kommt
- Förderung und Verbesserung myofaszialer Funktionen
- angepasste Anwendung weiterer Techniken wie Körperschüttelungen (Joint Release), Gelenkmobilisationen und manuelle myofasziale Releasetechniken
- differenzierte Wahrnehmung von Berührungsqualitäten, z.B. Kraft und Gewicht
- visuelles Erfassen, Palpieren und funktionelle Überprüfung faszialer Verklebungen
- differenzierte myofasziale Techniken
- Situationsgerechte Anwendung der manuellen Rebalancing-Techniken
- verschiedene Ansätze zur Gesprächsführung

- themenbezogene psychosomatische Gesprächsführung entsprechend der zehn Sitzungen
- Anwendung der manuellen Techniken bezogen auf die zehn Sitzungen
- gute Beobachtungsgabe
- (äussere) Haltungsmuster und psychosomatische Zusammenhänge (innere Haltungen) erkennen und aufzeigen
- der Klientin durch verbale und taktile Anleitungen Haltungsmuster aufzeigen und sie mit einer aufrechten Körperhaltung in Kontakt bringen
- die Klientin darin unterstützen, sich über Zusammenhänge ihrer körperlichen Haltung, inneren Einstellungen und (Lebens-) Muster bewusst zu werden
- mit Gesprächsimpulsen, manuellen Behandlungstechniken und ausgewählten Übungen die Klientin darin unterstützen, neue Verhaltens-, Bewegungs- und Denkmöglichkeiten in ihr Leben zu integrieren
- Vermitteln von Achtsamkeits- und Meditationsübungen für den Alltag
- an die Situation angepasste Positionierung der Klientin
- Berücksichtigung der eigenen Ergonomie

9.3 Kompetenzen

Die KomplementärTherapeutIn Methode Rebalancing verfügt über folgende Sozial- und Selbstkompetenzen:

- Präsenz, Achtsamkeit und Empathie
- Engagement und Gelassenheit
- wertschätzende Anerkennung der Einzigartigkeit jeder Klientin
- Bewusstsein von der Möglichkeit von Veränderungen
- Gestalten eines Rahmens, in dem Veränderungen geschehen können
- Akzeptanz und das Wissen, dass jeder Mensch alles besitzt, was er für seine Gesundheit benötigt.
- differenzierte Unterscheidung von Eigenwahrnehmung und der Wahrnehmung der Klientin
- mentale und praktische Unterstützung der Klientin in ihrer Selbstverantwortung
- die Grenzen der Klientin wahrnehmen und respektieren
- Selbstverantwortlichkeit
- Bewusstsein von den eigenen Bedürfnissen und Motivationen
- Bewusstsein von den eigenen Haltungen, Einstellungen und Mustern
- Bewusstsein von den eigenen Grenzen und den Grenzen von Rebalancing
- konstruktiver Umgang mit Kritik

10. Positionierung

Rebalancing hat verschiedene therapeutische Ansätze und Behandlungstechniken integriert, es bestehen somit Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten mit anderen Methoden der Komplementärtherapie. Die Kombination der Elemente macht Rebalancing zu einer eigenständigen Methode mit klarem Profil, die sich von anderen Methoden deutlich unterscheidet.

Rolfing

Rebalancing ist aus dem Rolfing hervorgegangen, daher gibt es mit Rolfing viele Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten. Ida Rolf war eine der ersten, die gezielt mit den Faszien gearbeitet hat. Sie hat die Einteilung und den Ablauf der zehn Sitzungen entwickelt, wie sie auch im Rebalancing gebräuchlich sind, wobei es bei den einzelnen Sitzungen zum Teil Abweichungen im Behandlungsablauf und in der Gewichtung der Behandlungsschwerpunkte gibt.

Unterschiede gibt es auch im Körperlesen, das im Rebalancing weniger auf die Anordnung des Körpers im Schwerfeld ausgerichtet ist, sondern mehr auf die psychosomatischen Aspekte, die sich in der Körperhaltung und -ausgestaltung ausdrücken.

Während das Ziel im Rolfing ist, dass der Mensch sich in größerer Harmonie mit der Schwerkraft ökonomischer bewegen kann, steht im Rebalancing im Vordergrund, Bewusstsein über die eigenen Haltungen und Einstellungen zu erlangen, ihre Sinnhaftigkeit anzuerkennen, und Möglichkeiten zu entwickeln, diese bewusst und durch freie Entscheidung annehmen und gegebenenfalls verändern zu können.

Posturale Integration (PI)

Posturale Integration (PI) nach Jack Painter ist eine Form der Körperpsychotherapie. Die psychische Realität und das seelische Erleben der Klientin werden als wichtige, den Körper wie die Persönlichkeit formende Einflüsse in die therapeutischen Betrachtungen mit einbezogen. PI arbeitet auch mit tiefer Bindegewebsmassage. Darin gibt es Gemeinsamkeiten mit Rebalancing. Rebalancing versteht sich jedoch nicht als Psychotherapie. Rebalancing ist charakterisiert durch sanftes Arbeiten, durch liebevolle Annahme all dessen, was sich im Moment zeigt - ohne zu werten, zu vergleichen oder verändern zu wollen, sowie durch eine behutsame Annäherung an die Schmerzgrenze, im Dialog mit der Klientin.

Rebalancing unterscheidet sich noch in einem weiteren wesentlichen Aspekt von Rolfing und PI. Während Rolfing am Körper bleibt und die Haltung zu optimieren sucht, PI die Psyche mit einbezieht, um optimale Funktionalität zurückzugewinnen, integriert Rebalancing darüber hinaus die spirituelle Dimension in die Körperarbeit. Sich selbst annehmen als vollkommenes Geschöpf der Schöpfung, Verbundenheit erfahren mit dem Ganzen, Sinnhaftigkeit im Erleben erkennen, anerkennen, dass es etwas Grösseres gibt,

Demut und Dankbarkeit dem Leben gegenüber zu empfinden, Liebe, Wertschätzung und Achtsamkeit zulassen, das Gefühl nähren, mit dem Universum im Einklang zu sein – das sind Themen, die im Rebalancing, vor allem in den Integrationssitzungen (8-10), angesprochen werden.

Osteopathie

Mit der Osteopathie verbindet Rebalancing die Anschauung des Körpers als Funktionseinheit mit der Fähigkeit zur Selbstregulation und Selbstheilung. Auch die Beobachtungen, dass sich Struktur und Funktion gegenseitig bedingen und beeinflussen, und dass durch manuelle Einwirkung auf bindegewebige Strukturen Impulse zur Selbstregulation gesetzt werden können, sind Gemeinsamkeiten. Die Art und Weise, langsam, fein und gezielt mit den Händen am Körper zu arbeiten hat vielfach Ähnlichkeiten. Im Rebalancing nimmt das Gespräch jedoch einen grösseren Raum ein, dem Einfluss von Psyche, Gefühlen und Glaubenssätzen auf die Körperstruktur wird mehr Beachtung geschenkt, und die Rolle des Bewusstseins für das Erkennen und Verändern von Haltungsmustern wird im Rebalancing stärker betont. Rebalancing wendet keine viszerale Techniken an, die gezielt auf die inneren Organe einwirken sollen. Die Faszien der inneren Organe können aber indirekt beeinflusst werden, zum Beispiel durch die Behandlung der Faszien am Bauch.

Bioenergetik

Mit der Bioenergetik Alexander Lowens teilt Rebalancing die Ansicht, dass frühkindliche Erfahrungen den Charakter eines Menschen prägen und Veränderung der Körperstruktur bis hin zu körperlichen Blockierungen zur Folge haben können. Diese charakteristischen Prägungen lassen sich im Körperlesen („Bodyreading“) erkennen und deuten. Im Rebalancing wird dabei grosser Wert darauf gelegt, die Fähigkeiten des Menschen, mit schwierigen Situationen umzugehen, zu würdigen, und sein Potential, wie es sich im Körperausdruck zeigt, zu spiegeln. Der Bioenergetische Therapieansatz, die blockierte Energie zu verstärken und so zum Ausbrechen zu ‚zwingen‘, unterscheidet sich von der Herangehensweise im Rebalancing, wo versucht wird durch langsame, sanfte und zugleich tiefe Faszienbehandlungen neue, positive Körpererfahrungen zu ermöglichen.

Alexander-Technik

Die Alexander-Technik lehrt mit langsamen, konzentriert auszuführenden Bewegungsübungen den richtigen, das heisst körper-ökonomisch optimalen Gebrauch des individuellen Bewegungsapparates. Im Rebalancing wird die Arbeit am Faszienewebe durch Haltungs- und Bewegungsübungen ergänzt, bei denen es vor allem um die bewusste Wahrnehmung von Körperhaltungen und Bewegungsabläufen geht. Zur Unterstützung der Wahrnehmung werden bewusst Momente der Stille geschaffen. Darin gibt es Ähnlichkeiten mit der Alexander-Technik. Im Unterschied zur Alexander-Technik geht Rebalancing nicht von einer „richtigen“ Haltung aus, die

erreicht werden soll, sondern betont mehr die bewusste Wahl. Bei der Alexander-Technik werden keine faszialen Behandlungstechniken verwendet.

Trager

Im Rebalancing werden die Klienten ermutigt neue Haltungen auszuprobieren und Veränderungen wahrzunehmen: wann fühlt es sich schwerer, wann leichter und freier an? Darin kann man Elemente der Trager-Methode erkennen. Die Technik des „Joint Release“, das ist das sanfte Schaukeln oder Vibrieren der Gelenke, um sie zu lockern und neue Bewegungen erfahrbar zu machen, ist ebenfalls von Trager inspiriert. Im Unterschied zu Rebalancing kommen bei der Trager-Methode keine faszialen Behandlungstechniken zum Einsatz.

Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode ist ein körperorientiertes, pädagogisches Verfahren. Durch die Schulung der kinästhetischen und propriozeptiven Selbstwahrnehmung sollen grundlegende menschliche Funktionen verbessert, Schmerzen reduziert und Bewegungen als leichter und angenehmer empfunden werden.

So können die Klienten verschiedene Körperhaltungs- und -bewegungs-Möglichkeiten erleben, aus denen sie bewusst wählen können. Hier gibt es Berührungspunkte von Rebalancing mit der Feldenkrais-Methode, wenn Moshe Feldenkrais sagt: „Die Freiheit der Wahl ist erst dann gegeben, wenn ich verschiedene Möglichkeiten habe“ - und die verschiedenen Möglichkeiten spielerisch, freudvoll und ohne Anstrengung ausprobieren lässt. Im Unterschied zu Rebalancing beinhaltet die Feldenkrais-Methode keine faszialen Behandlungs-Techniken um die Erweiterung des Spektrums der Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten zu fördern und zu unterstützen.

Shiatsu

Die Art, bei der Ausführung der Striche das eigene Körpergewicht einzusetzen, mit dem Gewebe in Kontakt zu gehen und sich so langsam wie das Gewebe es zulässt einsinken zu lassen, hat viel Ähnlichkeit mit Shiatsu-Techniken. Darüber hinaus gibt es keine Gemeinsamkeiten mit Shiatsu.

Myofascial Release

Mit Myofascial Release gibt es eine Reihe von Übereinstimmungen, was die Ansichten über die Bedeutung der Faszien für die Beweglichkeit der Gewebe, der Gelenke und damit des gesamten Körpers betrifft. Von besonderer Bedeutung sind dafür die Erkenntnisse aus der modernen Faszienforschung, wie sie z.B. an der Universität Ulm betrieben wird. Die verwendeten Techniken für die strukturelle Arbeit am Fasziellen Bindegewebe, z.B. der Einsatz der Fingerknöchel oder des Ellenbogens für eine tiefe Bindegewebs-Manipulation, die Anwendung von „Stretch“-und „Unwinding“-Techniken zur Lösung von Bindegewebs-Verfilzungen, findet sich sowohl im Myofascial Release wie auch im Rebalancing. Der Hauptunterschied besteht darin, dass Myofascial Release

sich auf die Körperfunktion konzentriert, während Rebalancing das subjektive seelische und spirituelle Erleben wesentlich mit einbezieht.

Körperpsychotherapie

Rebalancing betrachtet den Menschen als Einheit und nicht getrennt in Körper, Geist und Seele. Insofern ist das seelische Erleben der Klientin ein wesentlicher Aspekt in den therapeutischen Betrachtungen. Eine Rebalancing-Behandlung versteht sich aber nicht als Psychotherapie. Rebalancing betrachtet die Seele nicht im Hinblick auf psychische Störungen oder psychiatrische Krankheitsbilder, sondern als integralen Bestandteil des menschlichen Wesens mit ihrem ganz eigenen Potential zum kreativen Ausdruck. Dieses Potential zu erkennen, liebevoll anzunehmen und gemäss der individuellen Möglichkeiten zu entfalten bestimmt den Blick auf die Psyche im Rebalancing. Neben dem Gespräch und dem Körperlesen wird im Rebalancing, im Unterschied zur Körperpsychotherapie, vor allem mit Berührungen und myofaszialen Strichabfolgen gearbeitet.

Die KomplementärTherapeutIn Methode Rebalancing ist sich der Unterscheidung von Schulmedizin, Alternativmedizin und Komplementär-Therapie bewusst.

Rebalancing vertritt keine Religion und kein Glaubenssystem; es ist konfessionell neutral.

11. Gliederung und Umfang des methodenspezifischen Teils der KT-Ausbildung

Rebalancing ist eine Vollmethode. Der Methodenspezifische Teil der KT-Ausbildung umfasst mindestens 500 Kontaktstunden und 1250 Lernstunden. Die Inhalte werden fächerübergreifend unterrichtet, deshalb kann eine Auflistung der Stunden nur als grobe Orientierung dienen.

| | |
|---|-------------|
| Methodenspezifische myofasziale Anatomie, Physiologie und Pathologie, myofasziale Muskelfunktionsketten Grenzen, Kontraindikationen | 30 Stunden |
| Körperlesen (Blickdiagnostik), Körpersprache, Myofasziale Muster, Strukturelle Analysen des Körperbau, inclusive strukturelle und psychosomatische Ursachenforschung | 30 Stunden |
| Theorie und Praxis Psychosomatik im Rebalancing Modelle zur psychologischen Deutung von Körperhaltungen | 30 Stunden |
| Geschickte Berührungen Grundlagen von Wahrnehmung und Interaktion in der menschlichen Berührungs- und Faszienmanipulation | 30 Stunden |
| Behandlungsabläufe 10 Sitzungssystem Strukturelle und psychosomatische Behandlungsstrategien Demonstration der 10 Standardsitzungen, Diskussion und Behandlungsergebnisse | 180 Stunden |
| Spezifische myofasziale Releasetechniken (Fasziale Gewebsmanipulationen) Entwicklung von Behandlungsstrategien für durch unterschiedliche fasziale Verfilzungen entstandene Beschwerdebilder | 30 Stunden |
| Rebalancing spezifische Gesprächsführungsstrategien Prinzipien und Übungen für Körpertherapeutische Klienten-Therapeuten Interaktionen | 30 Stunden |
| Wahrnehmungsförderung Schulung der Intuition, Interaktionsübungen zum Verständnis psychosomatischer Zusammenhänge | 30 Stunden |
| Arbeit mit Atem und Emotionen | 20 Stunden |
| Haltungs-, Einstellungsmuster, Selbstkompetenz Die Beobachtung und Entwicklung eigener Einstellungen (inneren Haltungen) | |

| | |
|---|------------|
| sowie Beobachtung der eigenen Körperhaltung bei der Arbeit sowie das Erlernen eines effizienten Körpereinsatzes | 30 Stunden |
| Körperhygiene: Faszientraining, Dehn-Kräftigungsübungen, Meditationen in Stille und Bewegung | 30 Stunden |
| Philosophie, Entstehung Theoretische Grundlagen des Rebalancing | 10 Stunden |
| Heimanwendungen (Meditationen, Körperübungen, Behandlungsberichte, Intervisionen) | 20 Stunden |

Literaturangaben

- Bernd Scharwies: Rebalancing-Die Kraft der tiefen Berührung, Param Verlag 2008
- Chinmata & Sudas: Bewusstheit durch Berührung. body awareness verlag 1992
- Robert Schleip, Thomas W. Findley, Leon Chaitow, Peter A. Huijing (Hrsg.): Lehrbuch Faszien, Urban&Fischer 2014
- Robert Schleip: Faszienfitness. Riva Verlag 2014
- Robert Schleip: Der aufrechte Mensch. Irisiana; 2000
- Peter Schwind: Faszien. Irisiana 2014
- Peter Schwind: Faszien und Membrantechniken. Urban&Fischer 2014
- Serge Paoletti: Faszien. Urban&Fischer 2011
- Thomas W. Myers: Anatomy Trains. Urban&Fischer 2010
- António R. Damásio: Ich fühle, also bin ich. List 2000
- Ken Dytchwald: Körperbewusstsein. Synthesis 1996
- Deane Juhan: Körperarbeit. Knaur 1997
- Alexander Lowen: Bioenergetik. Rororo 2007
- Ashley Montagu: Körperkontakt. Klett-Cotta 2012
- Wilhelm Reich: Charakteranalyse. Kiepenheuer & Witsch 1970
- Joachim Bauer; Warum ich fühle, was du fühlst. Hoffmann und Campe; 2005
- Ida Rolf; Rolfing im Überblick. Junfermann; 1993
- Ron Kurtz, Hector Prestera: Botschaften des Körpers. Kösel; 1991
- Halko Weiss; Auf den Körper hören. Kösel; 1987
- Moshé Feldenkrais; Das starke Selbst. Suhrkamp; 1992
- Gerald Hüther: Bedienungsanleitung für das menschliche Gehirn, Vandenhoeck & Ruprecht, 2005