

Strukturelle Integration

nach Dr. Ida Rolf

Eine aufrechte Haltung und freie Beweglichkeit ohne Schmerzen – das sind die Ziele der Strukturellen Integration (SI). Schrittweise wird das myofasziale Gewebe manuell neu geordnet und alltagsbezogen werden ökonomische Bewegungsformen vermittelt. So wird die Körperstruktur nachhaltig verbessert und therapeutisch ebenso wie prophylaktisch die körperlich-seelische Gesundheit gefördert.

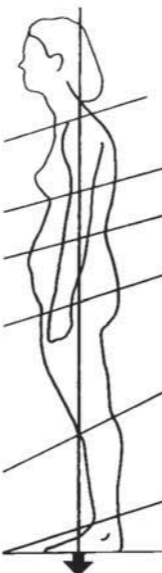
Die Methode der Strukturellen Integration wurde in über 30-jähriger Arbeit von der Biochemikerin Dr. Ida Rolf (1896-1979) entwickelt, die sich auch mit Yoga, Osteopathie und Homöopathie beschäftigte. In den 40er Jahren begann Ida Rolf mit Menschen zu arbeiten, deren Bewegungsbeschwerden auf schulmedizinische Behandlungsformen nicht ansprachen. Sie tat dies mithilfe bestimmter Bewegungsübungen aus dem Yoga. Schrittweise kombinierte sie dieses Vorgehen mit manueller Arbeit am myofaszialen Gewebe (Binde- und Muskelgewebe). Entscheidend war jedoch, dass sie die Struktur des menschlichen Körpers in Beziehung setzte zu dem übergeordneten Rahmen, den die Schwerkraft darstellt. 1979 begründete sie das Rolf Institut. Die bekannteste Variante der Methode der Strukturellen Integration ist das Rolfing.



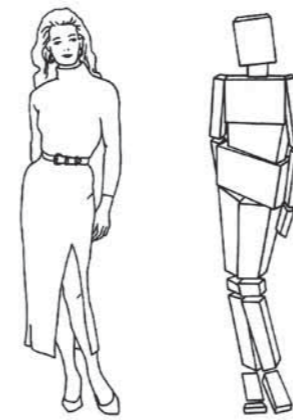
Voraussetzungen, Ziele und Indikationen Strukturelle Integration geht von einer optimalen Struktur aus, bei der (in stehender Haltung) jedes Körpersegment mit seinem Schwerpunkt vertikal über den Schwerpunkten

anderer Segmente angeordnet ist (Abb. rechts oben). Hier braucht der Mensch nur wenig aktive Muskelkraft, um sich aufrecht zu halten, da die vertikale Richtung der inneren Schwerkraftachse des Körpers zusammenfällt mit der der Schwerkraft diametral entgegengesetzten Achse der Stützkraft vom Boden her. Wenn die Segmente jedoch nicht vertikal übereinander stehen (Abb. rechts unten), müssen das fasziale Netzwerk und die Muskulatur mit erhöhtem Energieaufwand den Körper stabilisieren. Verkürzungen in bestimmten Gewebsabschnitten und -schichten sowie chronische Beschwerden im Bewegungssystem (Gelenkprobleme, Stoffwechsel- und Durchblutungsstörungen, Nervenkompressionen usw.) sind die Folgen.

Strukturelle Abweichungen sind möglich in Form von Verschiebungen oder als Rotationen und Kippungen der Segmente um die 3 Raumachsen. Eine ungünstige Körperstruktur besteht aus einem System von sich gegenseitig bedingenden Kompensationen, die es dem



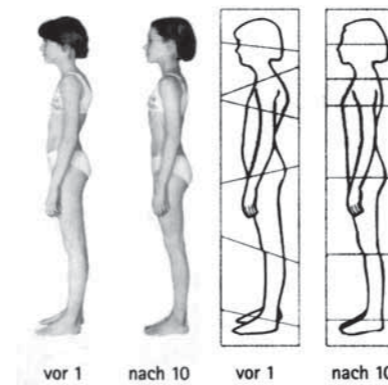
Menschen ermöglichen, sich in einem – allerdings energieaufwendigen – Gleichgewicht zu halten.



Strukturelle Abweichungen entstehen durch Unfälle, Krankheiten, gestörte Darmfunktionen, Operationen, Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten (Abb. oben), Traumata aller Art, seelische Probleme, chronischen Stress etc. Unter dem ständigen Wirken der Schwerkraft kombinieren sich all diese Einflüsse im Laufe der Lebensgeschichte zu strukturellen Mustern, d. h. die räumlichen und Spannungsverhältnisse im myofaszialen Gewebe verfestigen sich.

Zielsetzungen der Behandlung durch SI sind:

- Die Körpersegmente sollen sich um eine gedachte innere Vertikallinie herum so organisieren, dass diese innere Linie beim aufrechten Stehen annähernd mit der Schwerkraftachse zusammenfällt. (Abb. unten)



- Herstellen eines Gleichgewichts zwischen Körpervorder- und -rückseite sowie zwischen beiden Körperhälften. Letzteres beinhaltet jedoch ein gewisses Maß an Asymmetrie, denn die Hälften sind im Inneren organisch unterschiedlich aufgebaut.
- Ein harmonischer Spannungsausgleich zwischen myofaszialen Gewebe der einzelnen Körperregionen sowie oberflächlichen und tiefer gelegenen Gewebeschichten.

- Erschließen neuer Haltungs- und Bewegungsoptionen, die einen möglichst geringen Energieaufwand ermöglichen. Dieses Ziel setzt voraus, dass der Organismus ohne Blockierungen und Einschränkungen für die jeweilige Bewegung durchlässig ist, sodass der ganze Körper harmonisch und angemessen am Bewegungsimpuls teilnimmt. So können Verkürzungen des Gewebes und Stauchungen der Gelenke minimiert werden.

- Durch die Entstauung des Darmes und das Tonisieren der Darmwände wird der Bauch schlanker, Muskel- und Faszienzüge im Körperinneren gewinnen an Länge und Dehnungsfähigkeit. Dadurch finden Kopf und Hals eine strukturell günstigere Position und lassen sich leicht und frei bewegen.

- Freier Blut-, Lymph- und Liquorfluss sowie eine ungehinderte und ausgeglichene Atmung, wodurch die Lebensenergie aktiviert wird.

- Normalisierung des dynamischen Wechselspiels zwischen Sympathikus und Parasympathikus im vegetativen Nervensystem. Der Organismus lernt, mit Stress körperlich-seelischer Art adäquat umzugehen.

- Wenn sich die Selbstwahrnehmung erhöht, kann sich die individuelle Körpersprache differenzieren, klären, und dies ermöglicht einen lebendigen Ausdruck der eigenen Persönlichkeit.

SI ist für Menschen mit Beschwerden ebenso geeignet wie für Gesunde, die prophylaktisch etwas für sich tun wollen oder sich in ihrer sportlichen oder künstlerischen Leistung verbessern wollen.

Typische Indikationen sind:

- immer wiederkehrende Beschwerden des Bewegungssystems
- Narbenbeschwerden oder Narbenzug nach Operationen
- Traumafolgen
- Überlastungs- und Stresssymptome
- Atembeschwerden
- Funktionsstörungen der Verdauungsorgane und des Urogenitaltrakts
- kindliche Entwicklungsstörungen
- psychosomatische Beschwerden

Folgende Kontraindikationen sollten jedoch beachtet werden:

- schwere Herzerkrankung, besonders unmittelbar nach Herz-OP
- akute entzündliche Erkrankung, Autoimmunerkrankung

- Osteoporose in fortgeschrittenem Stadium
- unmittelbar (und bis zu 6 Wochen) nach einem Schlaganfall
- Borderline-Persönlichkeit, psychotische Krankheitsformen

Beispiele für die genannten Indikationen, bei denen eine Behandlung durch SI hilfreich sein kann, sind:

- Schmerzhafte Verspannungen der Kiefermuskulatur: beruhen oft auf einem Zusammenhang zwischen Bruxismus/Bissanomalien und strukturellen Problemen in anderen Körpergegenden.

- Chronische Bandscheibenprobleme im unteren Rücken: hier liegt strukturell gesehen häufig eine zu gerade Lendenwirbelsäule zugrunde, verbunden mit einem nach hinten-unten gekippten Becken.

- Arthrose: Stoffwechselstörungen in Gelenken sind vielfach verursacht durch verkürzte oder fehlgestellte Bänder und Muskeln im Zusammenhang mit segmentalen Strukturveränderungen.

- Kniegelenksbeschwerden: sind nicht selten darauf zurückzuführen, dass das Knie im Stehen sehr stark überstreckt wird (sogenanntes „locked-knee-Syndrom“). Verstärkt wird dies noch, wenn Hüft-, Knie- und Fußgelenke nicht kongruent ausgerichtet sind, der Fuß beim Gehen nicht richtig abrollt und dadurch die „Stoßdämpferwirkung“ des Fußgewölbes fehlt. Das Knie wird einem zu hohen Impuls ausgesetzt und ungleichmäßig belastet. Die Folge ist partieller Verschleiß mit Beschwerden wie Chondropathie bzw. Patellaspatensyndrom.

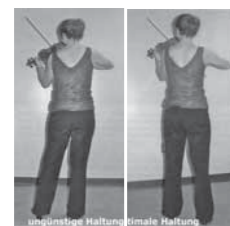
- Langfristige Nebenwirkungen von Operationen: Das Entfernen einer Niere z. B. hat nachhaltige Konsequenzen für die strukturelle Ordnung des gesamten Bauchraums. Die Entfernung des Blinddarms oder der Gebärmutter kann die Stellung der Lendenwirbel bzw. den Übergang zwischen Lendenwirbelsäule und Kreuzbein ungünstig beeinflussen.

- Schonhaltungen nach Unfällen: dauern auch nach dem Ausheilen der Verletzungen an und gehen häufig mit ungleicher Gewichtsverteilung und unausgewogenem Bewegungsablauf einher; eine Problematik, die sich leider im Lauf der Zeit nicht von alleine gibt, sondern sich noch weiter verstärkt.

- Häufig ist ein durch den zu hohen Gasanteil in den Gedärmen hervorgerufener Zwerchfelhochstand Ursache für Luftnot bei

Belastung oder für hohen Blutdruck. Blähungen, Fehlverdauung und Darmverspannungen führen bei vielen Menschen zu chronischem Leidensdruck oder Stimmungsschwankungen. Zudem können sie Auslöser für chronische Rücken- und Nackenbeschwerden sein.

• **Ausdrucks- und Bewegungseinschränkungen bei Künstlern:** Die Körperhaltung von Musikern führt nicht selten zu chronischen Verspannungen, verbunden mit charakteristischen strukturellen Veränderungen. Dies verursacht nicht nur typische Beschwerden, sondern beeinträchtigt auch den künstlerischen Ausdruck und die Feinheiten der Tonfärbung.



• **Sportverletzungen:** haben u. a. damit zu tun, dass Sportler viel Zeit damit verbringen, Teile ihres Körpers zu entwickeln – stärkere Beine, Arme etc. Was ihnen oft fehlt, ist die umfassendere Wahrnehmung eines integrierten Körpers, um ihre Stärke in einer ausbalancierten Art und Weise zu gebrauchen, verbunden mit größerer Bewegungsfreiheit, weniger Energieaufwand und feinerer Koordinationsfähigkeit.

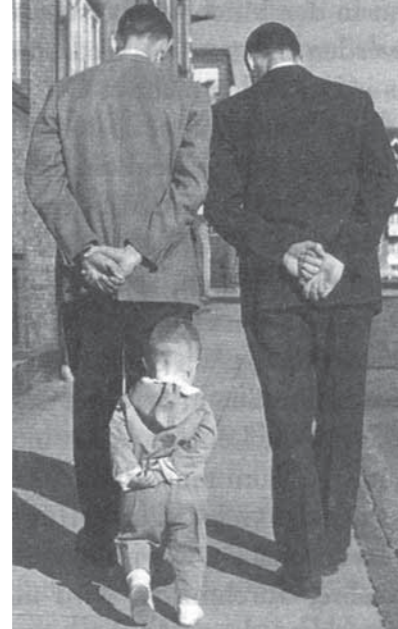
• **Seelische Phänomene wie Verkrampfung, depressive Verstimmungen, Gefühllosigkeit, Ängste, Schlaflosigkeit oder Hypermotorik:** gehen oft einher mit Körperspannungen, mangelnder Stabilität oder fehlender Flexibilität des Organismus sowie vegetativen Funktionsstörungen.

• **Immer wieder eingenommene Fehlhaltungen, die schlussendlich zur Struktur gerinnen:** prägen langfristig die seelische Erfahrungswelt eines Menschen in Form von Zwanghaftigkeit, unrealistischem Denken und Verhalten, Hemmungen im Ausdruck von Gefühlen etc.

Anwendungsgebiete bei Kindern und Jugendlichen:

• **Störungen der natürlichen leiblich-seelischen Entwicklung, z. B. eine Entwicklungsverzögerung.**

• **Bewegungseinschränkungen oder Haltungsprobleme, manchmal verbunden mit chronischen Schmerzzuständen.** Hierbei spielt der Umstand, dass Kinder, sobald sie stehen und laufen können, Menschen ihrer unmittelbaren Umgebung, meist einen Elternteil, imitieren, eine nicht unerhebliche Rolle.



• **Etwa 30 % der Kinder (7-14 Jahre) fehlt eine ausreichende sensomotorische Koordinationsfähigkeit.** Der Anstieg von Unfällen in den Grundschulen lässt sich auf mangelnde Koordinationsfähigkeit zurückführen.

• **Während des ganzen Lebens ändern sich die Zahnstellung, der Gesichtsschädel und die Schädelbasis.** Sie passen sich langsam der Haltungsbelastung von Körper und Kopf an. Der Biss ist daher immer auch Ausdruck der Dynamik und Statik des gesamten Körpers. Die heute zunehmend verbreitete Korrektur von Biss und Zahnstellung versucht häufig, vorhandene Probleme rein lokal zu lösen. Sinnvoller ist es, mit SI und Osteopathie Fehlformen entgegenzusteuern und sie zu korrigieren.

• **Die Erkrankung Morbus Scheuermann tritt während des vorpubertären Wachstumschubs auf.** Geschädigte Wachstumszonen des vorderen Wirbelsäulenabschnitts führen zu keilförmiger Verformung der Brustwirbelkörper und unter dem Einfluss der Schwerkraft zum Rundrücken. Ein seelischer Auslöser des geschilderten Krankheitsbildes kann sein, dass das Kind sich innerlich gedrängt fühlt, zu früh ein kleiner Erwachsener sein zu müssen. Wie beim Rundrücken liegt der Schlüssel zur physiologischen Veränderung nicht in der Behandlung des Rückens, sondern in der Verlängerung verkürzter Gewebestrukturen der Rumpfvorderseite.

• **Dreidimensionale Wirbelsäulenverkrümmungen (Skoliose) sprechen häufig gut auf eine Kombination von Struktureller Integration und Osteopathie an.**



• **Beim Senkfuß handelt es sich meist nicht um ein – ursprünglich intaktes – zusammengesunkenes Fußgewölbe, vielmehr um einen nicht zur Gewölbekonstruktion entwickelten Kinderfuß.** SI kann die Entwicklung wieder in Gang bringen, auch wenn die Resultate zunächst mehr spür- als sichtbar sind.

• **Körperliche Handicaps wie ein tolpatschiger Gang, ungelinktes Auftreten, ein für körperliche Aktivitäten unbrauchbares Bein etc. können Unsicherheit und Minderwertigkeitsgefühle hervorrufen.**

Erkrankungen, die nicht oder nur zum Teil mit dem Bewegungssystem zu tun haben:

• **Beim Asthma geht SI auf verschiedene Aspekte der Erkrankung ein, indem die Weitung des Brustkorbs und die Entspannung des Rückens den Atemraum vergrößern.** Spezifische Techniken unterstützen die vegetative Entspannung.

• **Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen ist ein zunehmendes Problem mit vielfältigen Ursachen.** Die gesamte Körperrückseite der Betroffenen ist durch das Tragen des überschüssigen Gewichts verhärtet und verkürzt, der Gang ist roboterhaft. Einerseits sind diese Kinder/Jugendlichen in Bezug auf Bewegung häufig antriebschwach, andererseits sind sie innerlich mit Energie geladen. Die Körperstruktur ist fast immer die gleiche: Hohlkreuz, nach vorn-unten gekipptes Becken, X-Beine und Senkfüße.

• **Seelische Schwierigkeiten (z. B. der Verlust eines Elternteils) können sich in Entwicklungsverzögerungen, Magersucht, chronischen Verspannungen, Kopfschmerzen etc. äußern.**

Die Vorgehensweise der Strukturellen Integration

In der Regel besteht die Behandlung aus einer Basisserie von 10 Sitzungen, die – in meist wöchentlichen Abständen – systematisch aufeinander aufbauen. Jede Sitzung dauert etwa 1½ Stunden. Nach einer Verarbeitungsphase von 6 Monaten können bei Bedarf zusätzliche Sitzungen genommen werden. Bei Kindern sind die Sitzungen kürzer und die Abstände häufig größer, wachstumsbegleitend empfehlen sich regelmäßige weitere Sitzungen, entsprechend der Situation alle paar Monate.

Am Anfang steht ein ausführliches Einführungsgespräch, in dem die Bedürfnisse des Patienten abgeklärt und Fragen zur Krankengeschichte und zur Lebenssituation besprochen werden.



Die Behandlung findet auf verschiedenen Ebenen statt:

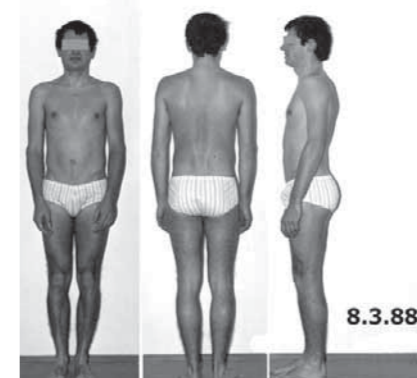
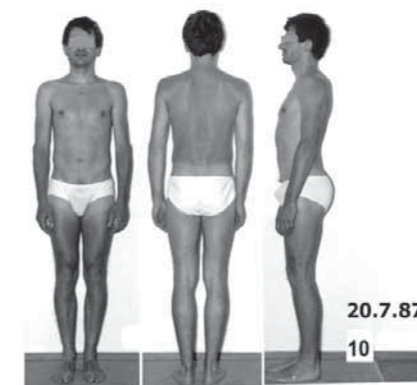
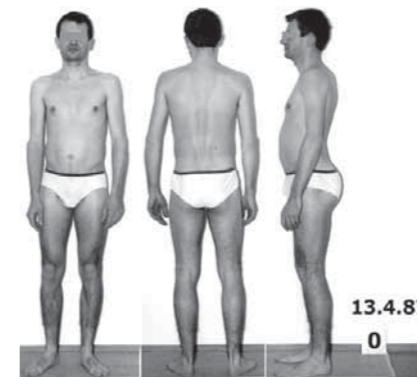
• **Manuelle und spezifische Beeinflussung des myofaszialen Gewebes durch Dehnung verkürzter Strukturen, Lösung von Verhärtungen und Verklebungen, Stimulierung hypotoner Gewebsabschnitte und bestimmter Nervenrezeptoren.** Dies geschieht meist im Liegen, aber auch im Sitzen, Stehen oder bei der Ausführung bestimmter Bewegungen durch den Klienten.

• **Integrative Abdominalbehandlung nach Dr. C. Alber-Klein, fußend auf der Arbeit von Dr. F. X. Mayr.**

• **Atemarbeit nach Prof. Isolde Alber, bei der über die bewusste Atemerfahrung die Eigenwahrnehmung erweitert und die Selbstheilungskräfte gestärkt werden.**

• **Bei der Behandlung werden manchmal frühere Traumata (Unfall, Gewalt o. ä.) buchstäblich berührt.** Hier sind differenziert abgestimmte Interventionen manueller und verbaler Art nötig, um den im Gewebe gespeicherten und über das vegetative Nervensystem ausgedrückten Stress aufzulösen. Dies gilt auch für chronische Stressformen (in Beruf, familiären Konflikten etc.).

• **Schulung der sensorischen Bewusstheit und Erfahrung mit gezielter und freier**



Bewegung. Hier werden neben Rolf Movement Elemente der Feldenkrais-Methode angewandt sowie Mikrobewegungen des Organismus impulsiert (Surfing Inner Oceans nach Dr. C. Alber-Klein).

• **Hilfestellungen vielfältiger Art beim Transfer neuer Haltungs- und Bewegungsmöglichkeiten in den Alltag.**

Erfahrungsgemäß sind die Resultate der Behandlung überwiegend dauerhaft. Dies beruht auf der verbesserten Statik des Körpers. Außerdem fördern effektive Bewegungsmuster die verbesserte Struktur und umgekehrt. Noch Monate nach dem Abschluss der Behandlung veranlassen die veränderten Haltungs- und Bewegungsmuster das Bindegewebe, sein dreidimensionales Netz weiter umzubauen. Und nicht zuletzt tragen ein besseres Körperbewusstsein sowie seelische und vegetative Veränderungen zur Nachhaltigkeit der Behandlung bei.

Hans Georg Brecklinghaus
Dipl. Pädagoge,
Certified Advanced Rolfer
info@strukturelle-integration.de

www.paracelsus-bookshop.de

Literaturempfehlungen:
Ida Rolf, Rolting im Überblick, Junfermann Verlag, 2000

Ida Rolf, Rolting, Strukturelle Integration, Irisiana Verlag, 1997

Hans Georg Brecklinghaus, Rolting. Strukturelle Integration. Was die Methode kann, wie sie wirkt und wem sie hilft; Lebenshaus Verlag, 2009

Hans Georg Brecklinghaus, Rolting. Strukturelle Integration für Kinder und Jugendliche, Lebenshaus Verlag, 2005

Hans Georg Brecklinghaus, Rolting-Movement. Die Praxis für den Alltag, Lebenshaus Verlag, 2007

Hannes Schlosser, Robert Schleip, Faszien im Zentrum der Aufmerksamkeit. Medical Tribune (dt. Ausgabe) 41/13, 25.3.2009