

Rolfing – ein Selbstversuch

DAS IST ABER UNGEWOHNT!

Einem Bürohengst, der seine Arbeitstage vor allem vor dem Laptop verbringt, musste das ja eigentlich klar sein: Irgendwann meldet sich der Rücken, erst zaghaft, dann immer heftiger. Kein Wunder bei der einseitigen Haltung: langes Sitzen mit einem gekrümmten Rücken, der Kopf respektive die Augen scheinen fast in den Monitor hineinkriechen zu wollen. Eigentlich erstaunlich, dass das Kreuz das so lange mitmacht und bei mir erst mit Mitte dreißig Alarm schlägt. Ich kenne Mittzwanziger mit einem Bandscheibenvorfall!



Nachdem die Fangopackungen, die mir der Orthopäde verordnet, und auch das Jogging und das unregelmäßige Gewichte-Stemmen keine Besserung bringen, recherchiere ich „alternative Methoden“ im Internet. Ich stoße unter anderem auf „Rolfing“ und den Berliner „Rolf“ Dr. Adjo Zorn, der da schreibt, er möchte, dass seine Klienten ihren Körper als leicht, anmutig und beweglich empfinden und so viel Freude an ihm haben wie an einem wertvollen Musikinstrument. Das finde ich klasse. Ich überlege, wie das wohl geht, was Rolfing ist.

Und schon habe ich einen Termin bei Adjo Zorn, der mich in einer Physiotherapiepraxis am Mehringdamm in Kreuzberg empfängt. Dem sportlichen Mann mit den dunklen Haaren und dem intensiven Blick, der so gar nicht zornig wirkt, sieht man seine 50 Jahre nicht an. Er sitzt breitbeinig vor mir und versucht, mir „Rolfing“ zu erklären. Zuerst den ulkigen Namen. „Rolfing“ geht auf die Amerikanerin Ida Rolf zurück. Hätte ich diese Therapie erfunden, würde sie „Backhausing“ heißen. „Rolfing“ konzentriert sich ganz auf den Klienten. Das bedeutet konkret: Adjo Zorn analysiert die Menschen zu Beginn der gemeinsamen Arbeit. Diejenigen, die zu ihm finden, haben entweder ein Problem, das sie lösen möchten (z. B. Rückenschmerzen wie ich) oder aber sie wollen ihre

Haltung und Körpersprache verbessern. Zu letzterer Gruppe gehören vor allem Tänzer und Schauspieler. Aber da ist auch der junge Mann, der Pilot werden will, aber sein Hohlkreuz in den Griff bekommen muss und das mit „Rolfing“ schafft. Oder der Mann, zu dem die Gattin sagt: „Wie Du rumläufst!“, und der seinen Gang durch „Rolfing“ normalisieren möchte. Da ist der geübte Sportschütze, der immer die Wettkämpfe versemelt, weil er nervös wird und dabei seine Rückenmuskeln zu sehr an- und sich damit verspannt. Adjo Zorn beobachtet seine Klienten, schaut genau hin, wie einer läuft, steht und sitzt. Er möchte die körperliche Struktur seines Gegenübers verstehen.

Bei mir fällt ihm ein Knick in der Wirbelsäule auf. Er demonstriert ihn mir mit einem kleinen Experiment. Ich soll gerade stehen, und er drückt mit beiden Händen mit viel Kraft auf meine Schultern. Ich knicke ein. Das ist nicht gut, sagt er und lässt mich auf seine Schultern drücken. So sehr ich mich auch anstrengte, sein Körper gibt nicht nach, ohne jede Muskelanstrengung. Das ist das Ziel, weg mit dem Knick, so bringt Zorn mein Problem auf den Punkt. Nur wie, frage ich ihn. Adjo Zorn holt verbal aus: Mit einem Knick in der Wirbelsäule kommt etwa die Hälfte der Menschen zu ihm. Ganz typisch, so auch bei mir, sind hochge-

zogene Schultern und die steife, herausgestreckte Brust. Das ist es, was die Atmung einschränkt. Die Rückenwirbel müssen schwingen können, sagt der Heilpraktiker Zorn, sonst sind sie eingeklemmt. Um sie überhaupt zum Schwingen zu bekommen, muss man die Wirbelsäule ausrichten, ins Lot bringen. Mein Knick soll also weg durch einer bessere, eine (auf-)richtigere Haltung.

Wie das gehen kann? „Rolfing“ ist ein gemeinsamer Arbeitsprozess. Er, Adjo Zorn, ist nicht der Kapitän, sondern ein Lotse, der die Wege kennt, die dem Patienten zur besseren Haltung verhelfen können. „Rolfing“ ist eine Kombination aus aktiver und passiver Arbeit, die beide in jeder seiner Sitzungen praktiziert werden. Der passive Teil geht so: Ich lege mich entspannt auf eine klassische Massageliege, und Adjo Zorn kümmert sich um mein elastisches Bindegewebe, u. a. um die Sehnen und die Faszien. So bezeichnen Mediziner die bindegewebige Umhüllung der Muskeln, die den Muskeln die nötige Festigkeit und Elastizität geben. Dazu drückt der Rolfing u. a. mit seinem Ellenbogen an mir herum. Er dehnt mich, streckt mich, und ich muss diese Prozesse mit meiner Atmung unterstützen. In der Entspannung und mit seiner Hilfe lang zu werden, sich auf diese Art auszudehnen, ist einfach, so



Zur Person

Dr. Adjo Zorn ist gebürtiger Berliner. Der promovierte Physiker hat als Software-Entwickler für die Autoindustrie gearbeitet. Schon als Jugendlicher trainierte er verschiedene Sportarten, von Karate bis zu Jazzdance. Der Heilpraktiker ist seit 13 Jahren als selbständiger „Rolfing“ tätig. Neben seiner Rolfing-Praxis ist er am Forschungsprojekt „Fascia Research“ der Universität Ulm beteiligt. Dabei geht es um das von der medizinischen Forschung lange vernachlässigte elastische Bindegewebe.

Zorn. Aber: Die große Kunst ist es, diese Länge des Körpers beizubehalten, wenn man sich dann aufsetzt, sich bewegt, auf und ab geht oder auf dem Laufband rennt. Das wird gleich ausprobiert. Ich laufe – oder besser gesagt: ich stolziere – in Kreisen durch das Zimmer, und Zorn macht mich auf die Stellung meines Beckens aufmerksam. Ich soll es mal mehr nach vorn, mal mehr nach hinten kippen, dabei weiter laufen. Dasselbe üben wir im Sitzen. Auf seine Frage, wie ich mich jetzt fühle, wenn ich so gestreckt und aufrecht durch die Pra-

xis wandere, sage ich „ungewohnt“. Das erfreut den Mann sehr. „Ungewohnt“ ist eines der liebsten Worte, das er aus dem Mund seiner Klienten vernimmt. Ich frage Zorn, ob er mir wirklich helfen kann? Das käme ganz auf meine Mitarbeit an, antwortet er. „Rolfing“ ist eben nicht: Pille schlucken und gut. „Rolfing“ ist ein Prozess. Er wird jedes Mal neu schauen, wie ich mich verändere. Er plant, per Video aufzunehmen, wie ich mich bewege. Damit kann man am besten die konkreten Probleme wie meine geknickte Wirbelsäule analysieren

und Veränderungen feststellen. Stabilität und Flexibilität sind das A und O für die Körperhaltung, aber auch Widersprüche, die man in der Balance halten muss. Das Optimum zu finden, ist das Ziel von „Rolfing“. Und im Übrigen, so Zorn, kann er fast jedem, der zu ihm in die Praxis kommt, helfen. Mancher muss nur seine Ansprüche herunterschrauben. Bei sehr alten Menschen steht die körperliche Struktur eben fest und lässt sich nur ansatzweise verbessern. Einen Rundrücken beispielsweise zu kompensieren kann Jahre dauern. Anderen Patienten, wie der Frau mit den verspannten Schultern, konnte Zorn schon mit drei Sitzungen weiterhelfen. Von den oft empfohlenen zehn Rolfing-Terminen hält er nicht viel, da jeder eben anders sei und individuelle Probleme habe. 80 Euro kostet eine einstündige Sitzung bei Adjo Zorn, die allererste Stunde 50 Euro. Das ist nicht wenig, aber der Effekt verblüfft: Ich fühle mich gut nach der Erstbehandlung, auch noch, nachdem er mir weitere Problemzonen meines Körpers – wie die im Stehen zu sehr durchgedrückten Knie – gezeigt hat. Auch daran werden wir weiter arbeiten. Denn ich kann etwas tun, um aufrechter zu gehen, und auch, um es unverkrampft länger vor meinem Laptop auszuhalten.

gb

www.RolfingBerlin.de/faq.htm