

KÖRPERGEFÜHL

Berührung mit Folgen

Sabine Merdian hat ihre Berufung gefunden – als Rolferin. Sie versucht, Faszien elastischer zu machen und damit Schmerzen bei Verspannungen zu lindern. Immer mehr Menschen suchen nach einem stressigen Tag alternative Methoden zur Gesunderhaltung.



TEXT *Freddy Schissler* | FOTOS *Alexander Keck*

Der Termin unseres Interviews scheint nicht schlecht gewählt. Denn ich bin schon besser aufgestanden als an diesem Morgen, die Verspannungen im Nackenbereich waren auch mal weniger intensiv, und die leichten Kopfschmerzen sind quasi das Tüpfelchen aufs I eines Tages, den man gemeinhin als mittelmäßig bis mäßig bezeichnet. Verabredet bin ich mit Sabine Merdian, einer Rolferin aus Sonthofen. Ich gestehe, dass ich zunächst tief ins Internet eingetaucht bin, um mich schlau zu machen darüber, was eine zertifizierte Rolferin, Yoga-Lehrerin oder Fascial-Fitness-Trainerin genau mit dem Besucher anstellt. All diese Titel darf die 52-jährige Allgäuerin auf Grund entsprechender Ausbildungen tragen. ➤



Sabine Merdian nimmt sich Zeit bei ihren Behandlungen, die jeweils mindestens 75 Minuten dauern. Und sie packt kräftig zu – mit ihren Händen, die sie nicht selten zur Faust bildet. Damit versucht sie, Verhärtungen und Verklebungen zu lösen.

☛ Wer den Begriff Rolfing googelt, stößt auf folgende Botschaften – Rolfing hilft und unterstützt...

- die Aufrichtung des Körpers und gesunde Körperhaltung
- eine freiere Atmung und mehr Beweglichkeit
- bei schmerzhaften Verspannungen und Fehlhaltungen
- die Entlastung der Wirbelsäule und der Gelenke
- eine feinere Wahrnehmung des eigenen Körpers
- bei mangelndem Selbstvertrauen

Wir leben in einer Zeit, in der das tägliche Arbeitstempo und die Anforderungen am Arbeitsplatz zunehmen. Ebenso verhält es sich mit den Wehwehchen im Körper – bis hin zum Burnout. Weshalb jene Angebote boomen, die schmerzhafte Auswirkungen von Stresssituationen lindern sollen. Zum Beispiel Yogaabende, zum Beispiel Qi Gong-Übungen, zum Beispiel Faszienmassage oder eben Rolfing. Gesunderhaltung ist angesagt, ebenso wie die Bereitschaft, immer höhere Leistungen zu erbringen. Ein Widerspruch?

Sabine Merdian meint nein, denn einerseits lässt sich ja die Situation am Arbeitsplatz oft nicht ändern. Die Entscheidung allerdings, nach Feierabend etwas für die Gesunderhaltung zu tun, kann jeder für sich treffen. Das tun längst immer mehr Menschen. Stress, ist Merdian überzeugt, wirke sich negativ auf das Bindegewebe aus, auf die Faszien (Weichteil-Komponenten des Bindegewebes), die sich im Körper wie ein Spannungsnetzwerk befinden. Diese Faszien elastisch zu halten, ist eine jener Aufgaben, denen sich Sabine Merdian stellt.

Kann Rolfing Wunder bewirken? Sind wir hier in Sonthofen in einem Behandlungszimmer gelandet, wo die Allgemeinmedizin regelrecht in den Schatten gestellt wird? Im Wunderland?

Eher nicht, denn unsere Gesprächspartnerin vermittelt den Eindruck einer Frau, die mit beiden Beinen im Leben steht und realistisch denken kann. Wie eine Trautmäntzerin wirkt sie nicht auf uns.

Sie versucht mit einer Geschichte zu erklären, wo sie beispielsweise helfen kann. Es ist noch nicht lange her, als ein 62-Jähriger mit Schmerzen im Schulterbereich ihre Rolfing-Praxis aufsuchte. Was ihn auch deshalb massiv einschränkte, weil er ein leidenschaftlicher Nordic Walker war. Zehn Sitzungen schlug ihm

Sabine Merdian vor, und sie beobachtete bereits bei der ersten Begegnung genau seinen Bewegungsablauf.

„Oft sind Fehlhaltungen die Ursache für Schmerzen“, sagt sie, und die Schmerzen können an ganz anderen Stellen auftreten, als sie in den ersten Sitzungen im Visier hat. So behandelte sie ihn mit ihren Fingern, Armen und dem Ellbogen auch irgendwann im Bauchbereich. Der 62-Jähriger ließ sich auf die Behandlungsmethode der Sonthofenerin ein, verließ laut Merdian nach zehn Terminen schmerzfrei die Praxis und meldete sich drei Wochen danach bestens gelaunt mit folgender Nachricht bei ihr: „Ich habe den 2. Platz bei den Deutschen Meisterschaften im Nordic Walking belegt.“

Natürlich sei das eine tolle Bestätigung ihres Einsatzes, sagt Sabine Merdian, und so etwas bestärkt sie bei jener Entscheidung, einst den richtigen beruflichen Weg eingeschlagen zu haben. Sie arbeitete vor Jahren als Industriekauffrau und danach als Dolmetscherin. „Nun habe ich meine Berufung gefunden“: Diesen Satz sagt sie mit Überzeugung und meint damit einerseits ihre Tätigkeit als Yoga-Lehrerin, ebenso wie jene als Rolferin.

Die Rolfing-Methode funktioniert, kurz und knapp erklärt, in etwa so: Bei langsamer Massage der Faszien wird aus dem Gewebe Flüssigkeit herausgepresst. Dadurch kann neue Flüssigkeit aus dem Blutplasma der kleinen Kapillaren ins Gewebe aufgenommen werden. Das zunächst verfilzte Gewebe wird wieder elastischer. „Es können sich Verklebungen in den Faszien bilden“,

erklärt die Sonthofenerin, „beispielsweise verursacht durch eine ständig gebeugte Haltung am Computer.“ Ihre Aufgabe ist es, diese Verhärtungen zu lösen. Was freilich ebenso wichtig sei: „Ich übe mit meinen Klienten neue und gesündere Bewegungsmuster ein. Sie müssen ein stärkeres Bewusstsein für den eigenen Körper entwickeln.“ Es fallen auch Worte wie Achtsamkeit oder Wohlfühlen (in der eigenen Haut).

Einverstanden, ich ziehe mein Hemd aus und nehme Platz auf der Liege. Sabine Merdians Hände legen sich auf meine Schulter, gleiten darunter, später erreichen sie die Taille, ehe sie an meinen Füßen landen. Dort halten sich ihre Finger eine ganze Weile auf, streichen, drücken, kneten, massieren. Ich kann mich nicht erinnern, ihr von Problemen an Zehen oder an den Fußballen erzählt zu haben. Und wieder fallen auf Nachfrage Begriffe wie ganzheitlicher Ansatz oder strukturelle Behandlung. Was nichts anderes bedeutet, als dass in diesem Moment Schmerzen gelindert werden können, die woanders auftreten als im Fußbereich.

Vermutlich ist unsere Behandlung zu kurz, als dass ich wie neu geboren von der Liege springe. Gut getan haben die Massageeinheiten gleichwohl. Eine Behandlung dauert immer 75 Minuten. Die Zeit habe ich an diesem Arbeitstag allerdings nicht. Aber die nehmen sich immer mehr Menschen – um dem zunehmenden Tempo unserer Gesellschaft entgegenzuwirken.

(Rolfing und Rolfer sind registrierte Marken und werden deshalb mit den Symbolen R und TM gekennzeichnet).

☛ Rolfing

BEHANDLUNG Lösen von Verhärtungen und Verklebungen in den Faszien, dem Bindegewebe des Körpers. Somit sollen Struktur (Körperbau) und Funktion (Bewegung) verbessert und die Spannungen im Körper abgebaut werden. Der Wunsch ist mehr Beweglichkeit.

ÄNDERUNGEN Ersetzen ungesunder Bewegungsmuster durch positive Bewegungsabläufe. Neues Bewusstsein für den eigenen Körper. Verborgene Lebendigkeit entdecken. Achtsamkeit.

ZIEL Erleichterte Atmung, mehr Energie, gesteigertes Wohlbefinden, größere Gelassenheit in hektischen Zeiten.

