

BaZ 10.10.07:

***Rebalancing.** Die Massagetechnik des Rebalancing greift Elemente verschiedener Therapien auf und hat zum Ziel, das tiefliegende Bindegewebe zu lockern. Die Methode schafft Abhilfe bei Beschwerden des Bewegungsapparates, aber auch bei Stress.*

Dialog mit dem Körper

Rebalancing vereint verschiedene Techniken der Massage und Körpertherapie

ANDREAS MERZ

Manche Beschwerden entstehen aus einem Ungleichgewicht körperlicher und seelischer Spannungen. Rebalancing sucht den Ausgleich.

Rebalancing ist eine tiefgreifende Bindegewebe-Massage, die vor allem bei Beschwerden des Bewegungsapparates, wie Verspannungen, Rücken- und Gelenkschmerzen, aber auch bei Kopfschmerzen oder psychischem Stress erfolgreiche Anwendung findet. Die Methode setzt sich aus Elementen verschiedener Körpertherapien zusammen, unter anderem Rolfing, Atemtherapie oder der Osteopathie. Auf der Seite des Therapeuten spiele eine meditative und mitfühlende Haltung eine wichtige Rolle, sagen Therapeuten. Dazu kommt die Einladung an den Klienten oder die Klientin wahrzunehmen, was mit dem eigenen Körper passiert.

Diese Verbindung von körperlichen, psychischen und spirituellen Elementen - von westlichen und östlichen Einflüssen - geht auf Osho (Bhagwan) zurück. In Anlehnung an seine spirituellen Lehren, insbesondere auf seine Vision vom „ungeteilten Menschen“, wurde Rebalancing in den 1970er-Jahren von einer Reihe westlicher Therapeuten verschiedener Schulen gemeinsam entwickelt.

Benno Gassmann, der in Basel eine Rebalancing-Praxis führt, hat mit dieser Vorgeschichte keine Probleme: «Ich muss kein Anhänger von Osho sein, um mit Meditation zu arbeiten», erklärt der studierte Theologe. Beim Rebalancing würden einfach Einflüsse aus verschiedenen therapeutischen Ansätzen zu einem neuen System verbunden.

MASSAGE DES BINDEGEWEBES. Einen wichtigen Stellenwert nimmt beim Rebalancing die Arbeit mit dem Bindegewebe ein, den strukturierenden Hüllen, welche die Muskeln und Organe umgeben. Diese so genannten Faszien können aufgrund von Unfällen, Fehlhaltungen oder länger andauernden Verspannungen aus der Form geraten, wie Gassmann erklärt. Die Folge seien Verspannungen, Gelenkbeschwerden, Rücken- oder Kopfweg. «Im Rebalancing kann das Gewebe durch langsame Massagebewegungen und Dehnungen zu seiner früheren, ursprünglichen Form zurückfinden.»

Die Arbeit mit den Strukturen des Bindegewebes stammt ursprünglich aus dem Rolfing, einer Behandlungsmethode, die in den 1950er-Jahren von der Amerikanerin Ida Rolf entwickelt wurde. Wie Rolfing ist auch eine Rebalancing-Behandlung in zehn Sitzungen aufgebaut, die sich mit verschiedenen Teilen des Körpers befassen. Als weitere Techniken kommen im Rebalancing Muskelentspannung, Gelenklockerung und Atemarbeit zum Einsatz.

Rebalancing könne und solle die medizinische Betreuung nicht ersetzen, erklärt Gassmann. Sie biete jedoch in vielen Fällen eine wirkungsvolle Behandlungsalternative. Die Kosten werden von einigen Krankenkassen im Rahmen der Zusatzversicherung für Alternativmedizin übernommen.

KÖRPER UND GEIST. Im Zentrum von Rebalancing steht die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist. Genau so wie Unfälle oder Verletzungen einen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden haben, können Stress, Ängste oder andere seelische Belastungen zu körperlichen Beschwerden führen. Rebalancing versucht, das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele wieder herzustellen. Ohne den aktiven Beitrag des Klienten oder der Klientin ist dies nicht möglich, wie Benno Gassmann betont.

Der „innere Dialog“ mit dem eigenen Körper sei sehr wichtig: «Ich kann niemanden heilen. Aber meine Hände geben dem Körper Impulse, um sich neu zu organisieren

und seine ursprünglichen Strukturen wiederzufinden. Es geht darum, den eigenen Körper zu erfahren, Verspannungen wahrzunehmen und loslassen zu lernen.»

Veränderungen sollen also nicht erzwungen sondern sozusagen zugelassen werden. Bei der Behandlung gehe es deshalb nicht einfach um die Beseitigung von Symptomen, sondern um die Wiederherstellung der inneren Balance.

Die Ursachen von Beschwerden würden meist aus einem Zusammenspiel verschiedener Faktoren bestehen, so Gassmann. Beim Rebalancing wird deshalb der gesamte Organismus in die Behandlung mit einbezogen.

BEISPIEL RÜCKEN. Diesen ganzheitlichen Ansatz schätzt auch Rosmarie Brunner*. Sie hatte während Jahren an Rückenbeschwerden gelitten, die mit herkömmlichen Mitteln nicht gelindert werden konnten. Über eine Bekannte stiess sie zum Rebalancing: «Nach einigen Monaten Behandlung waren meine Rückenschmerzen kein Thema mehr», erzählt sie. Sie habe es geschätzt, «als ganzer Mensch wahrgenommen zu werden und nicht als lädiertes Körperteil».

Benno Gassmann war bis 2001 Beauftragter für Suchtprävention und Gesundheitsförderung des Kantons Basel-Stadt. «Ich suchte damals etwas Neues, und ich merkte, dass mir Rebalancing sehr gut tut», erzählt er. Nach der Pensionierung absolvierte er deshalb die dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung zum Rebalancing Therapeuten. Gassmann, ist auch Vorstandsmitglied des Rebalancer Verbands Schweiz ist.

Weitere Infos: www.rvs-rebalancing.ch

* Name geändert