

ida
Verband für Rolfing® & Strukturelle Integration Schweiz

Methodenidentifikation (METID)

Strukturelle Integration

Kurzbeschreibung

2. März 2015

Kurzbeschreibung der Methode

Die Strukturelle Integration kombiniert in ihrem Vorgehen drei wesentliche Aspekte des menschlichen Körpers:

1. Arbeit mit der Struktur: Manuelle Arbeit an der Struktur des Körpers, in erster Linie an den Bindegewebsstrukturen, am sogenannten Faszienetz des Körpers
Strukturelle Arbeit
2. Arbeit mit der Funktion: Arbeit mit der Funktion des Körpers durch interaktive Bewegungsschulung
→ Funktionelle Arbeit
3. Arbeit mit der Psychobiologie: Arbeit mit dem "psychobiologischen" Aspekt des Körpers, indem durch Wahrnehmungsschulung die im Körper der Klientin/des Klienten widerspiegelten seelischen, geistigen und sozialen Themen im Verlauf des Therapieprozesses aktiv eingebunden werden
→ Psychobiologische Arbeit

Das Ziel der Strukturellen Integration ist es, in einer Grundsequenz von rund zehn Behandlungen die Beziehungen der einzelnen Körpersegmente zueinander zu verändern sowie vorhandene Bewegungsmuster bewusst zu machen und zu verbessern, so dass für die Klientin/den Klienten ein müheloses Stehen und Bewegen möglich wird.

Das Faszienetz als Grundlage der Strukturellen Integration

Das Faszienetz dient dem Körper und all seinen Bestandteilen wie Muskeln, Nerven und Organen als elastische Hülle. Dr. Ida P. Rolf, die Begründerin der Methode, bezeichnet das Faszienetz deshalb auch als "Organ der Form". Die Schwerkraft wirkt permanent auf den von elastischen Hüllen durchzogenen menschlichen Organismus. Sie kann als ordnende und stabilisierende Kraft für den Menschen wirken und als wichtige Ressource für eine ausgewogene, aufrechte Körperstruktur dienen. Diese Ressource für Klientinnen/Klienten zu erschliessen, ist eines der Anliegen der Strukturellen Integration. Die KomplementärTherapeutIn Methode Strukturelle Integration nutzt dabei die plastischen Eigenschaften des alles umspannenden Faszienetzes, indem sie/er die Beziehung der einzelnen Körpersegmente zueinander und ihre Beziehung zur Schwerkraft in erster Linie durch strukturelle Arbeit an den Faszien-schichten verändert. Denn diese können sich durch anatomische, physiologische, funktionelle und/oder psychische Ungleichgewichte und Störungen verkürzen und verkleben und sich so negativ auf das Wohlbefinden auswirken.

Funktionale und psychobiologische Aspekte der Strukturellen Integration

Vervollständigt wird die strukturelle Arbeit durch aktive Bewegungs- und Aufmerksamkeits-schulung der Klientin/des Klienten. Form und Bewegungsmuster des Körpers eines jeden Menschen sind geprägt von persönlichen Veranlagungen sowie der jeweiligen individuellen Geschichte, psychischen/seelischen Erfahrungen und sozialen Einflüssen. Zu diesen können persönliche Ressourcen wie z.B. Tanz, Sport, eine glückliche Beziehung, gute Körperwahrnehmung genauso wie Unfälle, Verletzungen und Krankheiten zählen. All diese Faktoren beeinflussen die Organisation des Körpers.

In der Strukturellen Integration sind die aktive Wahrnehmungsschulung der Klientin/des Klienten in Bezug auf die eigenen Bewegungsabläufe und die veränderte Wahrnehmung der Wirkung der Schwerkraft auf den eigenen Körper zentral. Die Einbettung dieser Veränderungen des Körpers und des neuen Bewegungsverhaltens in die restliche Lebens- und Erfahrungswelt der Klientin/des Klienten ermöglicht bleibende Veränderungen bei der Klientin/beim Klienten. Der fortlaufende Prozess der Schulung von Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung spielt im therapeutischen Setting der Strukturellen Integration ebenfalls eine zentrale Rolle und dient der bleibenden Veränderung.

Geschichte

Rolf als Begründerin der Strukturellen Integration

Die Methode der Strukturellen Integration wurde von Rolf (1896–1979) entwickelt und gelehrt. Als eine der ersten Frauen in den USA erwarb sie 1920 an der Columbia University, New York City, USA, einen Dokortitel in Biochemie und Physiologie. Später studierte sie Homöopathie in Genf und Physik in Zürich. Jahrelang arbeitete sie in der Forschungsabteilung des Rockefeller Instituts in New York City, USA.

Rolf litt selber unter Beschwerden im Brustwirbelbereich, fand jedoch niemanden, der ihr helfen konnte. Eine Reise von New York nach Kalifornien liess sie fündig werden. Die Arbeit und der Denkansatz des dortigen Osteopathen, der Besserung verschaffte, beeindruckten sie sehr. Diese Erfahrung weckte ihr Interesse an manuellen Behandlungsmethoden. Schon bald begann sie eine intensive Suche nach alternativen Herangehensweisen an körperliche Beschwerden und setzte sich mit verschiedenen Methoden wie Yoga und Osteopathie auseinander.

Die vorhandenen Modelle und Ergebnisse stellten sie allerdings nicht zufrieden. Für sie als Wissenschaftlerin war klar: "Wenn wir ein anderes Resultat wollen, dann müssen wir mit einer anderen Prämisse und Voraussetzung beginnen." Rolf begann, den Körper aus einem fundamental neuen Blickwinkel zu betrachten. Dabei versuchte sie "hinter" die Symptome zu blicken und erkannte als eine zentrale Wirkungskomponente die Beeinflussung des menschlichen Körperbaus durch die Schwerkraft. Sie kam zum Schluss, dass die optimale Anordnung wesentlicher Elemente der Körperstruktur wie Füße, Beine, Becken, Brustkorb und Kopf in ausgewogenem Zusammen-spiel mit der Schwerkraft zu mehr Wohlbefinden führen würde. Aus diesem Grund nannte sie ihre Methode "Strukturelle Integration – Integration der menschlichen Struktur in die Schwerkraft". Bekannt wurde die Methode in der Folge als Rolfing®, in Anlehnung an Rolfs Nachnamen.

METID Strukturelle Integration
Kurzversion

Neben der Anordnung der Körperstruktur in der Schwerkraft erforschte Rolf das Zusammenspiel der einzelnen Körpersegmente in Bewegung, also den funktionalen Aspekt des Körpers, und die Wechselwirkung von Struktur und Funktion. So gelangte sie zu einem neuen Verständnis der Bedeutung der strukturellen Ordnung des menschlichen Körpers in Bezug zur Schwerkraft, welches bis heute die Arbeit der Therapeuteninnen/der Therapeuten prägt.

Rolf unterrichtete ihre Methode zunächst im kleinen Kreis. Fritz Pearls (1893-1970), der Begründer der Gestalttherapie, war von ihrer Behandlung beeindruckt und lud sie ans Esalen Institut nach Kalifornien ein, wo sie fortan lebte und unterrichtete. Dort pflegte sie einen regen Austausch mit Zeitgenossen wie Moshé Feldenkrais (1904-1984) oder Frederick Matthias Alexander (1869-1955), die ebenfalls dabei waren, eigene Methoden zur Funktionsverbesserung des Körpers zu entwickeln. Auch an namhaften Osteopathieschulen in England war sie eine gefragte Instruktorin, bis sie 1971 schliesslich ihr eigenes Institut in Boulder, USA, gründete. Dieses Institut trägt bis heute ihren Namen: *The Rolf Institute of Structural Integration* (RISI).

Um ihre Sichtweise einem grösseren Publikum vermitteln zu können, entwickelte Rolf eine Grundserie von zehn Sitzungen, die es den Therapeutinnen/Therapeuten ermöglicht, die von ihr beschriebene strukturelle Ordnung des Körpers zu erkennen und deren Funktionieren bei der Klientin/beim Klienten nachhaltig zu verbessern. An diese Sitzungs-Grundsequenz können sich Folgesitzungen anschliessen, die den Raum für einen weiterführenden therapeutischen Prozess öffnen.

Mittlerweile gibt es unter dem Dach des amerikanischen Rolf Institutes weitere eigenständige Organisationen in Europa, Australien, Brasilien, Japan und Kanada, die die Methode der Strukturellen Integration unter dem Markennamen Rolfing® unterrichten.