

Faszien befinden sich überall im Körper. Sie bilden ein körperumspannendes und -durchziehendes System, das organische Einheiten gleichzeitig verbindet und trennt, wie zum Beispiel muskuläre Einheiten oder organische Strukturen.

Alles eine Frage der Haltung

Das geheimnisvolle Netz der faszinierenden Faszien

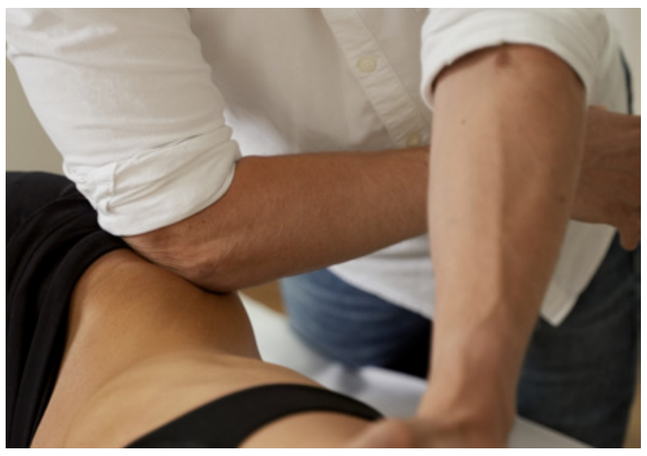
Noch niemals war mir der Zusammenhang von körperlicher Haltung und seelischer Verfassung so deutlich, wie im Gespräch mit Julian Maurice Bolte. Der 32-Jährige praktiziert als zertifizierter „Rolfer®“ mit eigener Praxis in Bremen. Der studierte Ingenieur, der ursprünglich in der Immobilienbranche arbeitete, hat es sich heute zur Lebensaufgabe gemacht, die Sprache des Körpers zu entschlüsseln, um ihn durch manuelle Arbeit gesund und leistungsfähig zu erhalten. Er sagt: „Die Strukturen des Körpers sehe ich als Spiegelbild der menschlichen Psyche. So lässt zum Beispiel ein trauriger oder bedrückter Mensch die Schultern eher hängen als ein glücklicher.“ Begründet liege dieser Unterschied in der Struktur und Dynamik der menschlichen Faszien.

Das geheimnisvolle Netz der Faszien befindet sich überall im Körper. Es gibt verschiedene Arten davon: erstens oberflächliche - direkt unter der Haut, zweitens tiefer sitzende, die Muskeln, Knochen, Nervenbahnen und Blutgefäße umhüllen und schluss endlich viszerale Faszien, die innere Organe in Bindegewebe aufhängen und einbetten. Faszien bestehen aus Kollagen, Elastin, verschiedenen Zellen und Wasser. Sie bilden ein körperumspannendes und -durchziehendes System, das organische Einheiten

Foto: Adobe Stock






Der Rolfer betrachtet eine Person im Ganzen. Daran, wie sie sich bewegt, wie sie sitzt oder steht, erkennt er Veränderungen im körperlichen System – zum Beispiel Verkürzungen oder Verklebungen der Faszien. Diese gilt es dann manuell zu lösen.

gleichzeitig verbindet und trennt, wie zum Beispiel muskuläre Einheiten oder organische Strukturen. Bolte: „Man kann sich das vorstellen wie einen dreidimensionalen Neoprenanzug, der eben auch unsere Haltung und Spannung in der Schwerkraft ausmacht."

Das Wechselspiel zwischen Körper und Schwerkraft beschäftigt Julian Bolte nicht von ungefähr. Hat er sich als versierter Kunstturner im Leistungssportbereich doch schon als Kind mit der Funktionalität seines eigenen Körpers intensiv auseinandergesetzt. Seinen durchtrainierten Körper beherrscht der 32-Jährige auf erstaunliche Weise: So ist er wie selbstverständlich in der Lage, auf Händen eine Treppe hinabzugehen oder balanciert scheinbar nebenbei seine Übungspartnerin auf dem ausgestreckten Arm in der Luft. Er erklärt: „Alles ist Bewegung, das ganze Leben – ob im Sport oder im Alltag." Sein tiefes Verständnis für den Körper und seine Bewegungsabläufe setzt Julian Bolte nicht nur in Form von akrobatischen Übungen um, sondern nutzt es zugunsten seiner Patienten in Form von manueller Körperarbeit auf der Erkenntnisgrundlage der Biochemikerin Dr. Ida Rolf.

Dazu Bolte: „Der sogenannte Rolfer betrachtet eine Person im Ganzen. Daran, wie sie sich im Raum bewegt, wie sie sitzt oder steht, erkennt er mit geschultem Auge Veränderungen im körperlichen System – zum Beispiel Verkürzungen oder Verklebungen der Faszien." Diese gelte es dann im Verlauf der Behandlung zu lösen. Ein Beispiel: „Ist der Brustkorb zu kurz, kommt der Kopf nach vorne und es kommt zu einer Kompensation, die zu Nackenschmerzen führen kann. Sind wir aufgerichteter, funktioniert das Ganze viel besser. Also geht es letztendlich immer um eine gewisse Spannungsbalance in der Schwerkraft."

Das könne man sehr gut anhand der Tensigrität erklären, das ist ein Begriff aus der noch relativ jungen Faszienforschung. Bolte erklärt: „Die Tensigrität ist ein Modell aus festen und beweglichen Anteilen – ähnlich wie ein Zugspannungsnetzwerk. Gibt es nun eine Verkürzung regional, zum Beispiel in der Schulter, kann sich das im Gang widerspiegeln und wir können auch da Muster erkennen. Sind die Spannungen harmonisierter, bewegen wir uns integrierter und leichter durch die Schwerkraft."

Bei der Deutung der menschlichen Körpersprache über Haltung und Bewegung geht Julian Bolte sogar noch einen Schritt weiter: „Von unserem Körper bekommen wir ein unmittelbares Feedback von dem, was wir fühlen und denken. Über das, was wir sind. Die Summe dieser Verkörperungen beschreibt unsere eigene Biografie und welche Konsequenzen aus diesen Gesetzmäßigkeiten für die Zukunft entstehen – körperlich ebenso wie seelisch."

„Viele Menschen nehmen ihren Körper im Alltag gar nicht mehr wahr. Sie sind gefangen in ihrer eigenen Lebenssituation. Sie betrachten sie als manifest, sind es gewohnt, zu funktionieren und erwarten das auch von ihrem Körper. Erst wenn sie einen Schmerz empfinden, wenn ihr Körper streikt oder ihre Seele, wenden sie sich selbst zu."

Um alte Denkmuster zu durchbrechen, eine andere Geisteshaltung einzunehmen und innerliche Spannungszustände aufzubrechen, empfiehlt der versierte Rolfer, mit sich selbst, den Wahrnehmungen und der eigenen Verkörperung wohlwollender umzugehen. „Können wir nicht den Filter so verschieben, dass wir uns selbst anders, besser wahrnehmen?"

Jeder möge sich selbst einmal überprüfen. Julian Bolte fragt: „In welchen Situationen gerätst du in Anspannung? Wo spürst du die Spannung und wo lässt du nicht los?" Ein



Rolfing-Experience

Julian M. Bolte - Certified Rolfer™





Aufrecht durchs Leben

Einseitige Bewegungsmuster können zu Verkürzungen in der Struktur führen. Hier demonstriert Julian Maurice Bolte ein häufiges Haltungsproblem, das durch den Büroalltag, viel Sitzen und Fahrradfahren gerne mal entsteht: die Disbalance in der Hüfte aufgrund von Spannung in den Beinen. Zieht ein zu kurzer Oberschenkelmuskel die Hüfte nach vorne, findet eine Rotation der Hüfte statt. Die Folge: Ein übertriebenes Hohlkreuz entsteht. Die Wirbelsäule kann nicht mehr gut im Sattel der Hüfte getragen werden, sodass die Rückenmuskulatur übermäßig viel aktiv sein muss. Dadurch können Rücken- oder Schulterschmerzen auftreten.

Um diesem Zustand entgegenzuwirken, verrät Julian Bolte eine kleine Übung zur Mobilisierung der Hüfte und der vorderen Oberschenkelmuskulatur. Zum besseren Verständnis dienen folgende Bilder, auf denen der Rolfer gemeinsam mit der Yogalehrerin Nicole Witte die Bewegungsabläufe veranschaulicht:

***Foto 1:** Hier hat sich Nicole Witte in eine 90-Grad-Position begeben - mit Sprunggelenk, Knie und Hüfte. Gedehnt werden soll der Oberschenkel des linken Beines.*

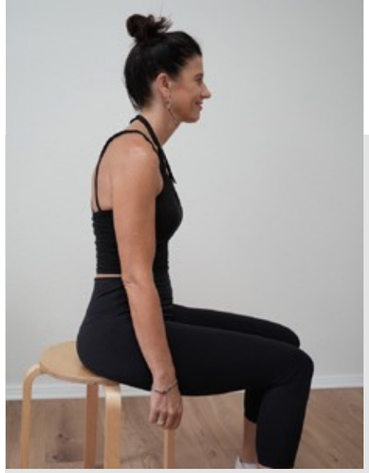
***Foto 2:** Die Probandin rotiert dafür die Hüfte nach hinten, indem sie versucht, sie wie eine Baggerschaufel zu kippen – als würde sie Sand aufladen. Dadurch kommt eine Zugspannung auf den Quadrizeps – die Vorderseite des linken Oberschenkels. Der Po wird als Verstärker benutzt, um die Spannung zu erzeugen.*

Noch mehr Spannung und somit stärkere Dehnung erreicht man, indem man den Fuß des aufgestellten Beins in den Boden drückt, so Bolte. Um den Druck gleichmäßig zu verteilen, sollte zusätzlich der Bauch eingezogen werden und der Oberkörper nach vorne schauen. Diese Übung kann gut 60-90 Sekunden gehalten und dann mit dem anderen Bein wiederholt werden. Um einen nachhaltigen Effekt zu erzielen, sollten zwei bis drei Durchläufe erfolgen und drei Mobilisationseinheiten in der Woche. Die Qualität der Ausführung ist hier der Schlüssel. Nicht zu zielstrebig, sondern erlaubend in die Mobilisation gehen.

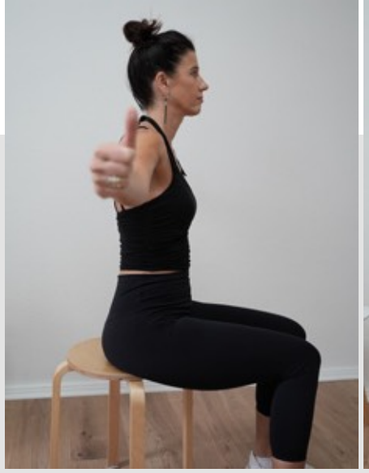
Beispiel aus der Praxis: Ein Klient beschreibt, in welchen Situationen er immer mit den Zähnen knirscht. Bolte: „Vergleiche das einmal mit anderen Situationen, in denen du dich gut fühlst oder die sich anders anfühlen, und was das mit sich bringt…“ Wenn man diesen Filter über eine gewisse Zeit mit sich trage und immer mal wieder bewusst in den eigenen Körper hinein spüre, dann könne man bald viel besser verstehen, was das eigentlich bedeutet.

„Wir versuchen gemeinsam, eine Karte des eigenen Bewusstseins zu zeichnen, um uns selbst besser zurecht zu finden, uns besser zu verstehen. Mit der Zeit erkennt man die eigenen Gesetzmäßigkeiten und den Zusammenhang zwischen seelischer und körperlicher Anspannung.“ Genau das sei auch Rolfing, so Julian Bolte: „Die Menschen in diesen Prozess zu bringen, die eigene Körperwahrnehmung zu verändern, in sich hinein zu spüren und ein neues, besseres Lebensgefühl zu verschaffen.“

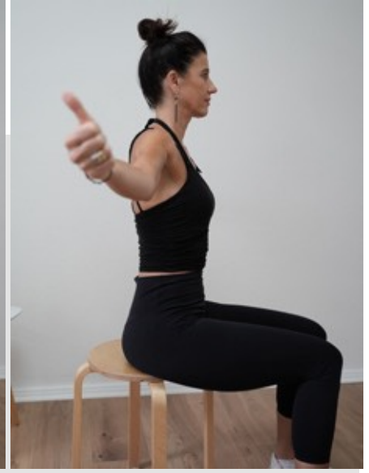
Die Grundlagen des Rolfings gehen zurück auf die studierte Biochemikerin Dr. Ida Rolfing, die in den 60er und 70er Jahren in den USA zu den Eigenschaften des menschlichen Bindegewebes geforscht und sich mit alternativen Heilverfahren auseinandergesetzt hat. Sie habe seinerzeit bereits die strukturale Integration erkannt und von der Faszie als „Organ der Form“ gesprochen, die man beeinflussen könne, um



Hier demonstriert Nicole Witte, wie eine Öffnung des Brustkorbs erreicht werden kann. Die Arme sind seitlich ausgestreckt, die Daumen zeigen nach oben. Nun werden beide Daumen



nach hinten rotiert. Dies bewirkt eine Aufrichtung der Brustwirbelsäule. Oftmals versuchten wir uns zwar mit den Schultern aufrecht zu halten.



Dann werde allerdings laut Julian Bolte der Wirbelsäule ihre Arbeit „zu sehr“ abgenommen. Bei regelmäßiger Wiederholung dieser Übung unterstütze man eine Aufrichtung im Sitzen.

den Körper mit mehr Geschmeidigkeit im Feld der Schwerkraft zu organisieren. Mit ihrer Arbeit hat sie die Basis für die heutige Faszientherapie geschaffen. Julian Bolte erklärt: „Zwar waren ihre Theorien damals noch nicht wissenschaftlich belegt, aber die Menschen, die sie behandelt hat, haben sich besser gefühlt, konnten sich leichter – also mit weniger Anspannung – bewegen und hatten das Gefühl, sich mental besser im Körper wahrzunehmen.“

Die Arbeit mit den Faszien habe sich dann immer weiter entwickelt und sei bis heute auch wissenschaftlich untermauert worden. So sei inzwischen auch aus der Chirurgie heraus ein nachvollziehbarer Zusammenhang hergestellt worden, so Bolte, der heute als zertifizierter Rolfer in seiner Praxis „Rolfing-Experience“ die Erkenntnisse aus vielen Jahren Forschung und Praxis anwendet.

Etwa 75 Minuten dauern die Rolfing-Sitzungen bei Julian Bolte. Sie verlaufen im wesentlichen in drei Abschnitten: Im Verlauf eines ausgiebigen Gesprächs zur Gesundheitsanalyse, betrachtet und beobachtet Julian Bolte sein Gegenüber aufmerksam in dessen Haltung und Bewegung. Daraus zieht er Rückschlüsse auf mögliche Verkürzungen und Verspannungen. Im zweiten Schritt geht der versierte Rolfer den ermittelten Disbalancen nach, indem er mit den Händen über die Haut fährt und in die Tiefe des menschlichen Gewebes hinein spürt. Mittels Druck manipuliert er dann das Gewebe in dem Bestreben, die Faszien und somit körperliche Spannungen zu lösen. Im dritten Teil der Behandlung folgt eine Phase der Entspannung und des „In-sich-hinein-Spürens“. In der Regel seien etwa zehn Sitzungen nötig, um chronische Verläufe zu verbessern und nachhaltige Ergebnisse zu erzielen, so der Experte, dem es am Herzen liege, das Thema Faszien zu entmystifizieren und in einen gedeihlichen Gesamtkontext einzubetten.

Auf seiner Instagram-Seite Rolfing. experience; unter www.rolfing-experience.com und in seinem Podcast verrät der 32-Jährige noch viel mehr über die geheimnisvolle Welt der Faszien und welchen Einfluss sie auf unser Leben und Wohlbefnden haben.

Rolfing®-Experience
Julian M. Bolte (zertifizierter Rolfer®)
Schwachhauser Heerstraße 122
28209 Bremen
Instagram: rolfing.experience
Podcast: Faszien-Fakten zu finden auf Spotify / Deezer / Apple-Podcast



Maren Hustedt, leitende Redakteurin von Brillant, weiß jetzt, wie sie das Wechselspiel zwischen Körper und Schwerkraft optimieren kann.
Gern probiert sie neue Impulse aus, um in Job und Alltag resilient zu bleiben.

