



### **Allgemeine Vorgehensweise und die 10 Sitzungen:**

In der Strukturellen Körpertherapie ist es so, daß wir nicht direkt symptomorientiert arbeiten, sondern ganzheitlich. Das heißt wenn Sie z.B. Rückenschmerzen ihr Problem wären, würde ich nicht nur an Ihrem Rücken arbeiten, sondern z.B. auch an den Füßen, dem Nacken usw., um Voraussetzungen zu schaffen, daß Sie Ihre Haltung so verändern können, daß Ihr Rücken nicht mehr schmerzt.

Um dies zu bewirken, stellt die Strukturelle Körpertherapie ein bewährtes Programm von Behandlungsschritten zur Verfügung, die im Prinzip bei jedem Menschen angewendet werden können, um seine Haltung, das heißt seine gerade Aufrichtung im Feld der Schwerkraft, zu verbessern.

Dieses Programm besteht aus 10 Sitzungen, die sich mit jeweils unterschiedlichen Körpergebieten und den Verhältnissen der Körperteile zueinander beschäftigen. Im Rahmen dieser 10 Sitzungen wird Ihr Körper neuorganisiert und Sie lernen dabei auch, wie Sie sich selber dehnen und strecken können, und worauf Sie achten müssen, um eine gute und gesunde Haltung in allen Lebenssituationen zu haben.

Machen Sie sich vielleicht vorher einige Notizen darüber, was Sie mir mitteilen können, denn in der Gesprächssituation und in der Kürze der Zeit vergißt man schnell etwas.

### **Tagebuch:**

Noch eine Anregung: Wenn Sie Lust haben, wäre es gut für Sie, während der Dauer der Therapie ein Tagebuch zu führen. Wenn Sie zu mir kommen, werde ich Sie regelmäßig fragen, wie es Ihnen in der Zwischenzeit, seit der letzten Therapiesitzung, ergangen ist. Dabei interessieren mich Beobachtungen, Erkenntnisse, Körperwahrnehmungen, Träume, Gefühle etc., also Dinge, die nach ein paar Tagen oft schon leicht verblasst oder vergessen sind. Das ist der Grund ein Tagebuch zu führen, der andere ist, daß es im Rahmen der Therapie für Sie selbst sehr fruchtbar sein kann, sich intensiv mit sich auseinanderzusetzen und zu reflektieren, was Sie erleben. In diesen Aufzeichnungen könnten Sie sich z.B. Fragen stellen wie:

- Was ist mir von meinem Körper bewußt ? (Vor, während und nach den Sitzungen)
- Was fühle ich ? "
- Was für Träume habe ich ? "
- Was für psychische Veränderungen erlebe ich ? "
- Welche Gewohnheiten fallen mir auf ? "

Ich hoffe, diese Vorabinformationen beinhalten alles Wichtige und Wissenswerte für Sie.

## Die 10 Sitzungen im Einzelnen:

Die ersten drei Sitzungen werden als "Oberflächensitzungen" bezeichnet, da hier zuerst einmal das oberflächliche Bindegewebe oder "die Hülle" des Menschen gelockert wird.

### Die erste Sitzung:

Diese Sitzung beginnt natürlich mit einem Kennenlerngespräch und dem "Körperlesen", das heißt dem Anschauen und Untersuchen des Körpers auf seine grundlegenden Strukturmerkmale hin. Auch bei allen nachfolgenden Sitzungen beginnen wir mit einem kurzen Gespräch und darauffolgend der Wahrnehmung Ihres aktuellen körperlichen Zustandes.

Die eigentliche Behandlung in der ersten Sitzung beginnt dann damit eine freiere Atmung zu ermöglichen, indem am Brustkorb, am Schultergürtel und an den Zwerchfellansätzen unter dem Brustkorb gearbeitet wird.

Eine vollere, freiere Atmung verbessert auch den Kreislauf und damit die Sauerstoffversorgung des ganzen Körpers. Dadurch fühlen Sie sich insgesamt energetisiert und erfrischt.

Gefühle von großer Lebensfreude können in dieser Sitzung auftauchen, aber auch eine Wahrnehmung der Gefühle, die Ihnen die "Luft nehmen". Bei Bronchitis und Asthma kann schon diese erste Sitzung wichtige Hinweise auf die zugrundeliegenden Themen geben.

**Eine gute Atmung ist außerdem eine wichtige Voraussetzung für alle kommenden Sitzungen, denn tiefes Atmen hilft ganz entscheidend dabei Verspannungen aufzulösen und die Schmerzintensität bei der Arbeit an verhärteten Stellen zu reduzieren.**

### Die zweite Sitzung:

Die zweite Sitzung beginnt dann mit einer systematischen Aufbauarbeit von den Füßen bis hinauf zu den Oberschenkeln. Ihr folgt eine ausführliche Arbeit am Rücken, vor allem in Hinblick auf eine Verbindung mit den Beinen und Füßen. Mit der Art wie wir stehen und gehen, mit der Flexibilität und Festigkeit in den Fußgelenken und den Beinen beginnt unsere Auseinandersetzung mit der Schwerkraft. Unsicherheit und Verkrampfung hier können sich durch den ganzen Körper fortsetzen und es uns sehr erschweren entspannt und mit einem eigenen Standpunkt durch das Leben zu gehen.

Eine gute Übung, um die Beziehung zu seinen Füßen zu erforschen, ist es einfach einmal sich selbst etwas an den Füßen zu massieren, und zu bemerken, wie sich das Gehgefühl und der Kontakt zum Boden dadurch verändert.

### Die dritte Sitzung:

In dieser Sitzung werden hauptsächlich die Körperseiten einschließlich der Arme und der Schultern behandelt. Oftmals sind die Seiten im Hüftbereich verkürzt und zusammengezogen und führen dazu, daß der ganze Rumpf sich wie ein einziger zusammenhängender Block anfühlt und die Wirbelsäule im Lendenwirbelbereich komprimiert wird. Auch eine wirklich tiefe Atmung kann nur stattfinden, wenn die Spannungen entlang unserer Rumpfseiten sich lösen.

Begleitende psychische Themen, die sich hier körperlich manifestieren können sein Geben/Nehmen, Ängstlichkeit und Selbstschutz, das Ausdrücken von Bedürfnissen und die Zurückhaltung davon.

### Zur Bedeutung des Beckens in der 4.,5. und 6. Sitzung:

Diese und die beiden nachfolgenden Sitzungen bewegen sich rund um das Becken, als zentralem "Gelenk" des Körpers. Das Becken ist für die Organisation unseres Körpers von größter Bedeutung. Das Becken ist das untere Ende der Wirbelsäule und unser physikalisches Schwerkraftzentrum und eine Schiefstellung oder Unbeweglichkeit im Beckenbereich führt deswegen zu einem Körper, der ständig viel zu viel Kraft aufwenden muß, um sich im Gleichgewicht zu halten.

Die Wirbelsäule ist ja eigentlich kein einzelner Körperteil, sondern sie besteht aus Wirbelknochen, Nerven und unzähligen Muskeln, die an Ihnen ansetzen und in einem ständigen Balanceakt unsere Aufrichtung ermöglichen. Wenn jetzt die Stellung des Beckens, als Basis dieses Balanceaktes, auch nur etwas verschoben ist, wird es für uns viel schwieriger, ausbalanciert und somit ohne Anstrengung dazustehen.

Verschiebungen der Wirbel untereinander führen öfter als man denkt auch zu organischen Störungen, da ja auch die Nervenäste, die von der Wirbelsäule zu den Organen gehen, durch Wirbelverschiebungen gereizt oder geschädigt werden können, was sich auch auf die entsprechenden Organe (z.B. Herz, Magen, Blase, Prostata) auswirkt.

Man kann sagen, daß in diesen Sitzungen die Auseinandersetzung mit den tieferliegenden "Kern"-Aspekten unseres Wesens beginnt. Der "Kern" besteht aus den mehr innenliegenden Muskeln und dem Bindegewebe, die eher unser Sein und unsere Haltung bestimmen, im Gegensatz zu denen, die mehr unserem Tun und unseren Aktivitäten zuzuordnen sind und die wir als "Hülle" bezeichnen.

Sowohl auf der physischen, als auch auf der emotionalen Seite geschieht hier eine tiefere Berührung als bisher. Die fundamentalen Veränderungen, die jetzt zunehmend beginnen, sollten sich auch vollenden dürfen, da man sich ansonsten aus dem Gleichgewicht und etwas verwirrt fühlen könnte.

**Deswegen ist es wichtig sich jetzt klar darüber zu werden, ob man die Körpertherapie bis zu Ende führen will.**

### Die vierte Sitzung:

In dieser Sitzung werden die Innenseiten der Beine, bis hinauf zu den Muskelansätzen am Beckenboden, an der Innenseite der Oberschenkel bearbeitet, und damit die Stellung des Beckens, durch die von unten am Becken ansetzenden Muskeln, beeinflusst.

Hier findet psychologisch betrachtet oft eine Auseinandersetzung mit den Themen Scham, Kontrolle und Hingabe, Beziehung zur Autorität, Sexualität, Festhalten und Loslassen ihren Ort im Körper. Die Themen dieser Sitzung sind zum Teil identisch mit denen der sechsten Sitzung.

### Die fünfte Sitzung:

In dieser Sitzung wird die tiefe Bauchmuskulatur, vor allem auch der Musculus Psoas, mit allen Ansätzen am Becken, sowie die vordere Oberschenkelmuskulatur behandelt. Eine Verbindung zwischen Becken und Brustraum, zwischen sexueller Energie und dem Herzen, wird gefördert.

Der Psoas ist ein allgemein recht unbekannter, weil eben unsichtbar, tief im Bauchraum verborgen liegender, großer Muskel, der oben an der Wirbelsäule und unten am Becken und Oberschenkelknochen ansetzt. Dieser Muskel ist an Beugebewegungen des Rumpfes beteiligt, aber auch an der Gehbewegung. Er ist aber vor allem einer der wichtigsten Muskeln für eine aufrechte Haltung und oft sehr verspannt, was sicherlich auch daher kommt, daß viele aufwühlenden Gefühle eben dorthin, in den tiefen Bauchraum "weggesteckt" werden, weil wir sie nicht integrieren und aushalten können. Wie jeder weiß, neigen wir bei intensiven und unangenehmen Gefühlen dazu uns zusammen zu krümmen, wie ein sich schützender Embryo.

Aber gleichermaßen ist dort im Bauchraum unser "Kern", die "Mitte", aus der wir Kraft schöpfen und in der wir ruhen können.

In der Körpertherapie können wir die Beziehung zwischen "Kern" und "Hülle" bei uns selbst erforschen. Die "Hülle" sind die Aspekte unseres Seins, die geschäftig sind, Handlungen und Pläne ausführen und somit eine Spiegelung unseres Willens und unserer Wünsche sind. Die "Hülle" hat auch mit Gewohnheiten, Einstellungen und Rollenverhalten zu tun. Ganz allgemein besteht die "Hülle" aus der extrinsischen, der großen äußeren, Muskulatur der Arme, der Beine und des Rückens.

Eine von der "Hülle" bestimmte Persönlichkeit läßt oft Anmut der Bewegung vermissen und wirkt manchmal geradezu hölzern und unrund in der Bewegung, weil Sie dazu neigt alles "zu machen", das heißt überwiegend mit der extrinsischen Muskulatur zu arbeiten.

Eine vom "Kern" her agierende Persönlichkeit wird dagegen eher spontan, anstrengungslos und innerlich sein und dementsprechend sind die Bewegungen eher langsamer, subtiler und weicher. Solche Bewegungen sind viel mehr ein Zulassen einer von innen kommenden Bewegung, als ein aktives Machen, und solche Bewegungen werden tatsächlich von der inneren oder intrinsischen Muskulatur koordiniert und angestoßen. Deswegen bringt uns die Arbeit an und mit dieser Muskulatur unserem "Kern" näher.

Natürlich brauchen wir aber beides, das Tun und das Zulassen, und es ist äußerst wichtig diese beiden Aspekte zu vereinen und unser inneres und unser äußeres Selbst in Harmonie zu bringen.

Tatsächlich sind wir ja ständig dabei, mehr den einen oder anderen Aspekt zu erleben, je nach Situation, und eine der wichtigsten Fähigkeiten ist es zwischen beiden hin- und hergehen zu können, wenn es angebracht ist.

Das Erleben des Kerns innerhalb der Strukturellen Körpertherapie ist selbstverständlich nicht auf die fünfte Sitzung beschränkt, sondern es ist durchgängig ein Hintergrund der Arbeit, aber in dieser Sitzung wird es zu einem zentralen Thema und beginnt dadurch bewußter und deutlicher hervorzutreten.

#### Die sechste Sitzung:

Als letzte der Beckensitzungen beschäftigt sich die 6. Sitzung mit der Hinterseite der Beine bis zum Beckenansatz, der Gesäßmuskulatur und den tiefen Ansätzen an Hüfte, Kreuz- und Steißbein sowie den tiefen Schichten der Rückenmuskulatur. Diese Sitzung arbeitet deutlich die Verbindung zwischen der Rückseite des Beckens und den Beinen heraus.

Im Gesäß befindet sich die Rotatorenmuskulatur, die entscheidend die Rotation, also Ein- oder Auswärtsdrehung unserer Beine, bestimmt. Viele Hüft-, Ischias-, Blasen-, Prostata-, Potenz- und Lendenwirbelsäulenprobleme nehmen hier ihren Ausgang.

Psychologisch gesehen ist hier im Kreuzbein und Lendenwirbelsäulenbereich ein Kreuzungspunkt zwischen den von oben (Kopf) kommenden Forderungen unserer kultivierten und konditionierten Persönlichkeit und den ursprünglicheren Gefühlen unseres Unterkörpers.

Viele der Probleme in diesem Bereich können aus einer rigiden Sauberkeits- und Sexualerziehung bzw. Unterdrückung stammen. Meistens sind es unsere Eltern, die uns zur Sauberkeit und Selbstkontrolle erziehen, und die die ersten und wichtigsten Autoritäten für uns sind. Darum wird in dieser frühkindlichen Erziehungsphase auch unser Ur- und Grundmuster zum Erleben von Autorität im allgemeinen geprägt.

Eine Arbeit in dieser Region kann viel Energie freisetzen, die ansonsten in den zurückgehaltenen Gefühlen und unserem nichteingestandenem Ärger auf den Zwang zur Selbstunterdrückung angestaut ist. Durch das Annehmen dieser Gefühle kann sich ein starkes Selbstvertrauen entwickeln, weil wir lernen, daß die Instinkte und Triebe unseres Körpers gut sind und wir darauf vertrauen können, daß wir uns nicht notwendigerweise in soziale Schande und Unglück stürzen, wenn wir wir selbst sind.

## Die siebte Sitzung:

In der sechsten Sitzung haben wir die Verbindung zwischen Rücken, Becken und Beinen geschaffen. In der siebten Sitzung rutschen wir höher und verlängern diese Linie bis zum Kopf.

In dieser Sitzung geht es darum den Kopf, Hals und Nacken in den gesamten Körper zu integrieren. Während das Becken als das untere Ende der Wirbelsäule betrachtet werden kann, so kann der Kopf als das obere Endstück gesehen werden. Oft sieht unser Kopf das aber anders und möchte lieber alleine regieren oder gar völlig unabhängig sein und steht deswegen nicht in einer harmonischen Beziehung zum Rumpf. Die Folgen, die man sehr häufig sieht, sind vorgeschobene oder eingeklemmte oder sehr weit vom Körper abgehobene Köpfe, oder einfach nur Kopfschmerzen aller Art, Nacken- und Schulterverspannungen, Konzentrationsschwierigkeiten und einiges mehr.

Auch unser Gesicht ist Teil des Kopfes, und unser Gesicht mit dem Mund ist unser Hauptausdrucksorgan. Durch die sozialen Umstände fühlt man sich oft gezwungen, ein bestimmtes "Gesicht aufzusetzen" oder den Ausdruck mancher Gefühle zu unterdrücken.

Der Gesichtsausdruck, der dabei entsteht, hat etwas maskenhaftes und wird manchmal unbewußt zu einem Dauerzustand, den wir schwer loslassen können und der meistens auch mit einer veränderten Atmung und Stimme einhergeht.

In der siebten Sitzung wird deswegen an der Hals-, Schulter- und Nackenmuskulatur gearbeitet, aber auch an der Muskulatur des Kopfes und der mimischen (Ausdrucks-) Muskulatur, den Kaumuskeln und teilweise sogar an tiefen Gewebeschichten in den Nasennebenhöhlen und der Struktur der knöchernen Schädelsegmente zueinander.

Auf einer emotionalen und mentalen Ebene geht es um das Loslassen von starren Anschauungen, sich selbst authentisch und unverstellt zeigen zu können und die Gefühle und den kontrollierenden Verstand zu harmonisieren.

Hiermit endet das festgelegte Programm der Strukturellen Körpertherapie.

In den nächsten drei Sitzungen, also 8, 9 und 10, geht es hauptsächlich darum an den individuellen Problemen vertiefend zu arbeiten, Übungen zu entwickeln, mit denen man sich selbst weiter helfen kann, Querverbindungen und Beziehungen im Körper zu verdeutlichen, die Verbindung zwischen der körperlichen Haltung und der inneren Haltung noch bewußter zu machen und das "Finetuning", also an subtileren aber oft trotzdem maßgeblichen, körperlichen Details zu arbeiten.

Nach der 10. Sitzung sollte man dann auf jeden Fall einige Zeit verstreichen lassen, um den Effekten der Therapie Zeit zu geben sich zu entfalten. Wenn man nach einigen Monaten das Gefühl hat, daß man in alte Muster verfällt, oder das Dinge unbearbeitet oder zu wenig bearbeitet geblieben sind, ist es sinnvoll eine bis drei Sitzungen zur Auffrischung oder Vertiefung zu nehmen.

Außerdem kann natürlich eine Sitzung in Struktureller Körpertherapie auch bei vielen akuten Problemen eine, die ärztliche Behandlung ergänzende, effektive Hilfestellung sein.

## **Authentischer Ausdruck und anmutige Bewegungen, die Freude machen**

Ida Rolf wollte 'aufrechte Menschen'. Damit meinte sie nicht starr aufrecht gehaltene Menschen. Der Satz 'Halt Dich gerade!', der in vielen Variationen verwendet wird, führt meist zu einem kurzfristigen, angespannten Sich-Hoch-Halten. Ida Rolf suchte die innere Aufrichtung in den Menschen, d.h. eine freie und gelöste, natürliche Aufrichtung ohne überflüssige Spannungen. Damit verbunden ist ein authentischer Ausdruck und anmutige Bewegungen, die Freude machen.

