

## Stress-Bewältigung und Rolfing

von [Dr. Adjo Zorn](#)

Im ursprünglichen Wortsinn bedeutet Stress nichts weiter als "Belastung". Inzwischen wird unter "Stress" allgemein eine Belastung verstanden, die Gesundheit oder Wohlbefinden beeinträchtigt. Verwirrung entsteht vor allem dadurch, daß auch der Mangel an Belastung (körperliche oder geistige Unterforderung) Stress bedeuten kann. (Wer um Exaktheit bemüht ist, unterscheidet manchmal gesunden "Eustress" und ungesunden "Distress".)

Was also unterscheidet Stress von gesunder Belastung ?  
Um das zu verstehen, müssen wir einen Blick zurück in Zeiten werfen, in denen unsere körperliche Ausstattung entstanden ist und unseren Lebensbedingungen genau entsprach.

### Das vegetative Nervensystem

All unsere Verwandten unter den Säugetieren verfügen über ein "vegetatives Nervensystem". Die Bezeichnung "vegetativ" bedeutet "pflanzlich" und erklärt sich einerseits daraus, daß es sich von unserem bewußten Willen nicht beeinflussen läßt und andererseits aus der Geringschätzung der Anatomen und Physiologen des viktorianischen Zeitalters gegen "animalisches" (bedeutet "tierisches" oder auch "lebendiges" - animiertes) Verhalten. Da Pflanzen so etwas nicht besitzen, ist die englische Bezeichnung "autonomes Nervensystem" zutreffender.

Das vegetative Nervensystem steuert die meisten der im Innern des Organismus ablaufenden Vorgänge. Es besteht aus zwei großen Gegenspielern: Dem sogenannten **Sympathikus** (im folgenden mit  $\Sigma$  - 'Sigma' abgekürzt) und dem sogenannten **Parasympathikus** ( $\Pi$  - 'Pi'). Beide starten im Gehirn als große, getrennte Nervenstränge, ziehen zu den Organen und verzweigen sich dort. Der Sympathikus kurbelt alle Vorgänge an, die für eine "aktive Außenpolitik" des Individuums notwendig sind, vor allem den "flight or fight"-Reflex ("flüchten oder kämpfen"). Umgekehrt aktiviert der Parasympathikus alle Vorgänge, die der "Innenpolitik" dienen.

Stellen Sie sich einmal vor, was passierte, wenn einer ihrer Ururur...großväter in der ostafrikanischen Savanne aus mittlerer Entfernung eines jagenden Leoparden ansichtig wurde.

Dann mußte es offenbar ganz schnell gehen ( $\Sigma$ ):

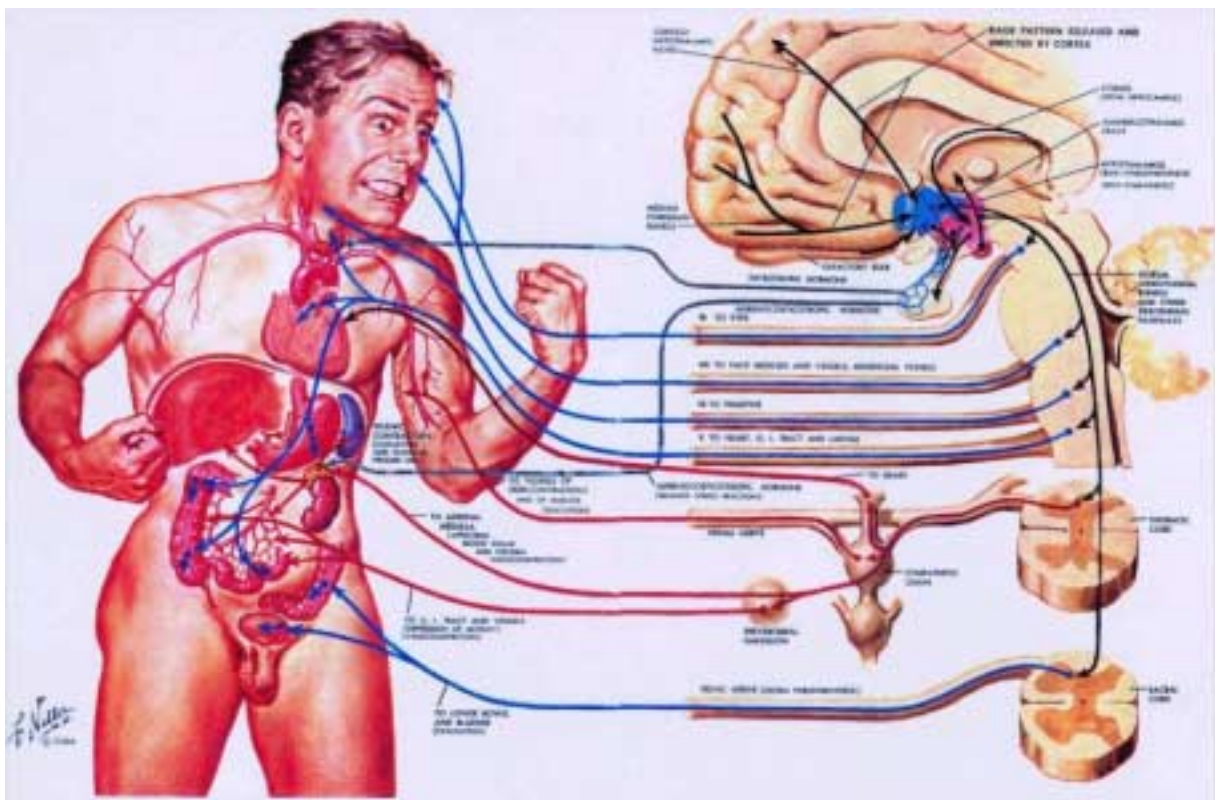
- Adrenalin wird ausgeschüttet,
- das Herz arbeitet schneller und kräftiger,
- der Blutdruck steigt,
- die Muskulatur spannt an,
- die Luftröhre wird weit,
- die Pupillen weiten sich,
- der Schweiß bricht aus,
- die Leber schüttet Glykogen (Muskeltreibstoff) aus,
- die Schmerzwahrnehmung wird gehemmt,

- die Verdauung - eine ziemlich kräftezehrender Vorgang - wird abgeschaltet und das Blut aus den Bauchorganen abgezogen,
- das Immunsystem wird gebremst,
- Sexualität wird uninteressant und
- das Gehirn schaltet in einen schnellen, rigiden Modus.

*Vielleicht schauen Sie jetzt noch einmal kurz zurück und versuchen, sich diese Wirkungen zu merken. Es könnte sein, daß Sie einen Vorteil davon hätten - beim Lesen dieses Aufsatzes ebenso wie im Rest Ihres Lebens.*

Nach einem mittleren Sprint ist die Gefahr vorbei. Nun übernimmt allmählich der Parasympathikus das Zepter (Π):

- Das Herz beruhigt sich,
- der Blutdruck sinkt,
- die Muskulatur entspannt sich,
- die Augen werden feucht,
- die Leber schaltet auf Glykogenspeicherung,
- die Verdauung springt wieder an,
- die nach der Formel-1-artigen Belastung dringend erwarteten Reparatur- und Wartungskolonnen rücken aus (Wachstumsvorgänge),
- das Immunsystem darf sich wieder um die inneren Feinde kümmern,
- der Spieltrieb (und damit Neugier, Lernen und Experimentieren) erwacht,
- sexuelle Schlüsselreize können ggf. ihre Wirkung entfalten.



Das sympathische Nervensystem. Gezeichnet von Netter.

An dieser Stelle sind drei wichtige Eigenschaften der beiden Partner für das Verständnis von Stressmechanismen wichtig:

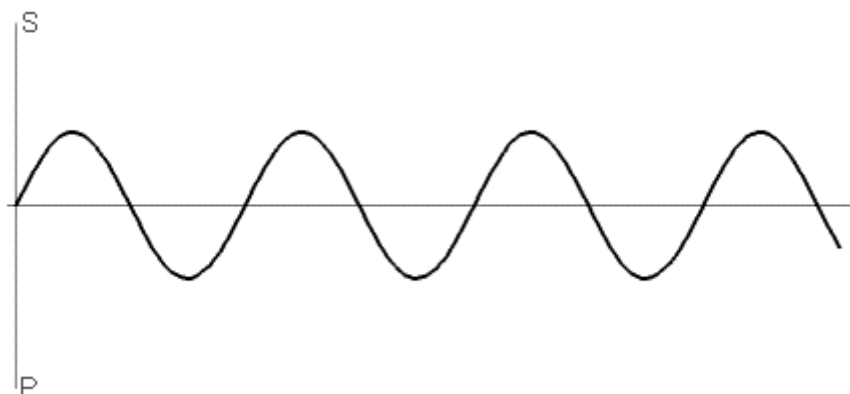
1. Keiner der beiden fährt sich unter normalen Umständen von selbst herunter, sondern wird jeweils von dem erregten Gegenspieler gehemmt. (Das hat zuerst Pavlov mit seinen berühmten Hunden, denen das Wasser im Munde zusammenlief, nachgewiesen. - Aus diesem Grunde können manche

Menschen nach Kaffee so gut schlafen: bei ihnen werden die hemmenden Zentren besonders stark aktiviert.)

Wenn diese Hemmung lange ausbleibt, kann auch Erschöpfung zu einem (bedenklichen) Abschalten führen.

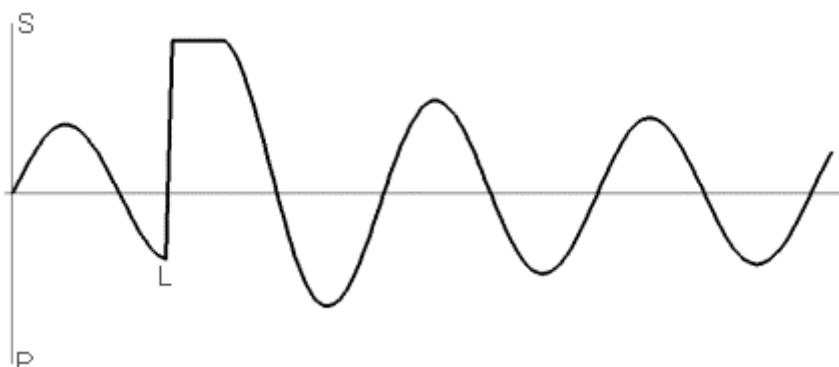
2. Unter gesunden Umständen gilt: Je länger und stärker einer der beiden Partner gehemmt war, um so mehr drängt er an die Macht (Stauverhalten, "steigendes Aktionspotential").

Aus diesen beiden Eigenschaften ergibt sich notwendig ein schwingendes Verhalten zwischen sich selbst überlassenem  $\Sigma$  und  $\Pi$ , das man sich wie die Schwingung eines Pendels vorstellen kann:

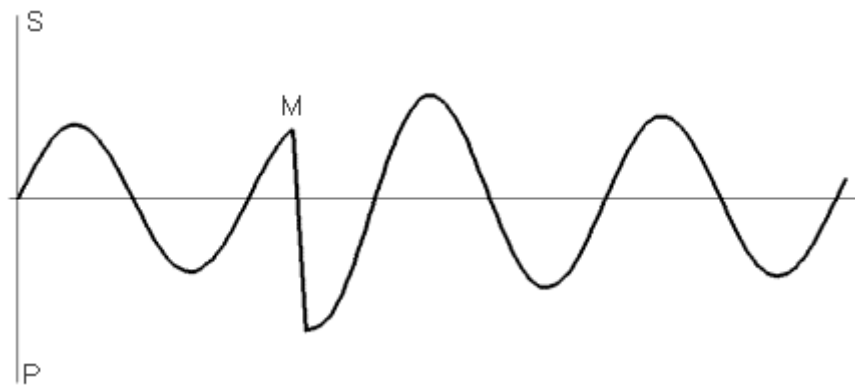


Nennen wir es nach Wilhelm Reich "die natürliche Pulsationsfähigkeit". Dieses Pendeln zwischen Aktivität und scheinbarer Ruhe leben uns beispielsweise unsere Katzen oft eindrucksvoll vor.

3. Natürlich kann diese Eigenschwingung von außen moduliert werden. Wenn beispielsweise die Chefetage Leopardalarm gibt, wird das Pendel schlagartig in Richtung hohes  $\Sigma$  geschubst. Danach setzt sich wieder die Eigenschwingung durch, der zuerst erhöhte Ausschlag klingt auf das natürliche Maß ab:



Umgekehrt sorgt eine gute Mahlzeit für ein hohes  $\Pi$ , bis das Bedürfnis nach Bewegung erwacht.



Soweit das physiologische Paradies. Und nun zu den real existierenden Störungen.

- Unser Urmensch sieht sich mit einem Leopard konfrontiert, ist aber gefesselt und kann sich nicht bewegen.

Oder: Lieschen Müller sieht einen Thriller und knabbert Kartoffelchips.

Oder: Der Berufskraftfahrer steht im Stop-and-Go und bewegt fast nur seinen rechten Fuß.

Oder: Abenteuer-Alex macht Bungee-Jumping und feiert die Action mit einem Bier.

Das Herz beschleunigt, die Leber schüttet aus, der Blutdruck steigt, alle Augen bleiben trocken, die Muskulatur spannt sich, der Darm schaltet ab. Und es passiert - ... nichts. Der Motor läuft auf Hochtouren, aber die Handbremse ist voll angezogen und der Auspuff verstopft. Aus Spannung wird Verspannung.

Das kann nicht gut gehen! Kein Wunder, daß ein eindeutiger Zusammenhang zwischen gefahrenen Autokilometern und Herzinfarkttrisiko festgestellt wurde (von amerikanischen Lebensversicherungen). Nennen wir diese Stressform "ImmobilitätsStress".

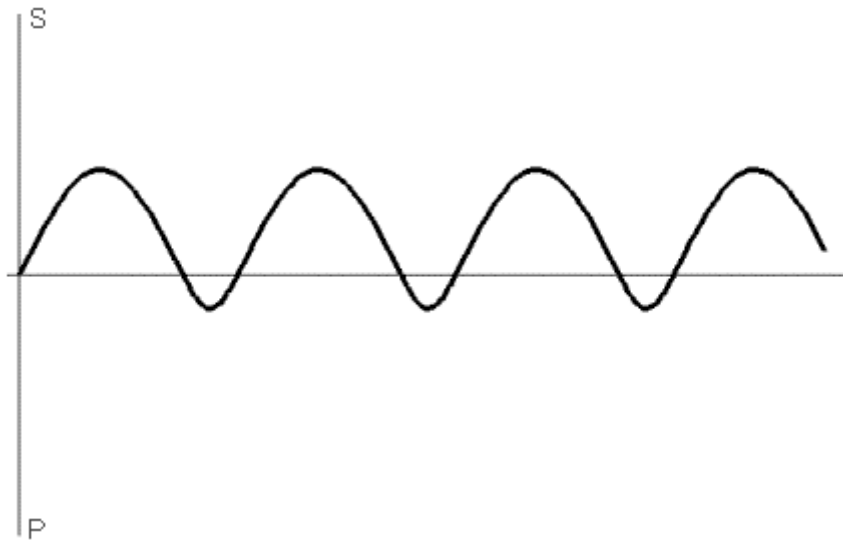
- Nun zu einer Klasse von Störungen, die von dem genial-intuitiven, aber wissenschaftlich fragwürdigen Wilhelm Reich zuerst untersucht wurde.

Es gibt gerade eine Leopardschwemme und wohin unser Urmensch auch rennt, er findet kein sicheres Plätzchen.

Oder: Frau Dr. Lisa Müller weiß schon seit längerer Zeit nicht mehr, wovon sie die Gehälter in ihrer Firma im nächsten Monat bezahlen soll.

Oder: Klein-Alex hat Angst vor der Schule, weil ihn die Kinder immer auslachen und verhauen.

1. Der  $\Sigma$  überwiegt deutlich den  $\Pi$ .



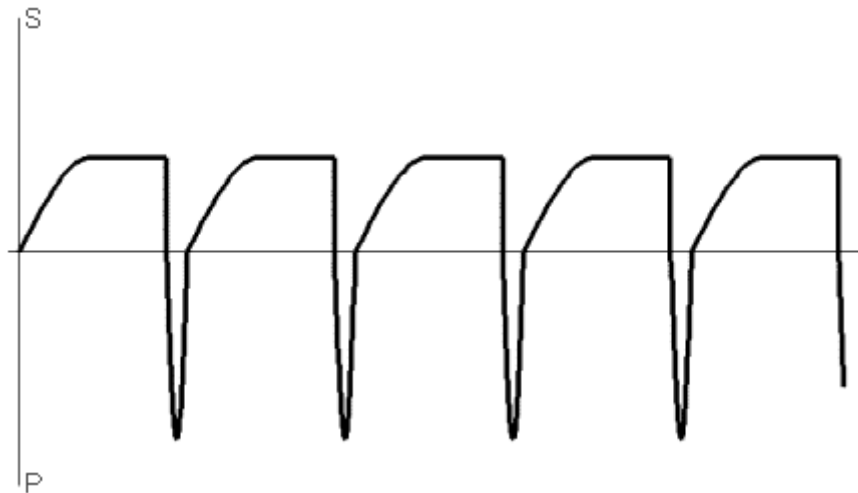
Praktische Erfahrungen von Wilhelm Reich und seinen Nachfolgern deuten daraufhin, daß ein solcher Zustand entsprechend der  $\Sigma$ -Tendenz chronische Muskelverspannungen (Rücken- und Kopfschmerzen), Bluthochdruck, Glaukom (erhöhter Augeninnerdruck), aus Trägheit resultierende Darmerkrankungen u.v.a. fördert.

2. Die  $\Pi$ -Schwäche erreicht ein Ausmaß, daß eine neue Qualität entsteht: Der  $\Sigma$  wird nicht mehr durch eine Aktivierung des  $\Pi$  heruntergefahren, sondern läßt regelmäßig nur aus Erschöpfung nach. Statt (innerlich aktiver) Entspannung ( $\Pi$ ) gibt es nur ein "Wegtreten" - vielen Menschen ist der Unterschied gar nicht bewußt.

Nach Wilhelm Reich verursacht dieser Zustand neben den vorher erwähnten Krankheiten auch Verdauungsträgheit (Blähungen), Immunschwäche und Krebs.

Die Formen 1. und 2. könnte man als " $\Sigma/\Pi$ -Bilanz-Krise" bezeichnen: Zuviel  $\Sigma$  und zu wenig  $\Pi$ .

3. Statt zu resignieren, nutzt der  $\Pi$  die seltenen Gelegenheiten und explodiert auf ungesund hohe Werte.



Wie der Arzt Heiko Lassek (Wilhelm-Reich-Institut Berlin) gezeigt hat, fördert dieses Muster einige sehr unangenehme Krankheiten.

Beispielsweise Asthma: Ein typischer Asthma-Anfall entwickelt sich, wenn sich die Bronchien sehr verengen ( $\Pi$ ) und sich trotz Luftnot und Angst (eigentlich  $\Sigma$ ) nicht erweitern. Das dann benutzte Spray erzwingt eine  $\Sigma$ -Erhöhung und beendet den Anfall, wird aber damit vielleicht zu weiterer Aufschaukelung beitragen.

Oder Magengeschwüre: Es gibt Hinweise darauf, daß nichts sicherer ein Magengeschwür erzeugt, als die wiederholte schlagartige Ausschüttung von Salzsäure ( $\Pi$ ) nach längerer Minderdurchblutung der Schleimhaut und damit Rückgang des schützenden Schleims ( $\Sigma$ ).

Möglicherweise stehen auch Migräne (übertriebene Gefäßerweiterung,  $\Pi$ ) sowie Rheuma und Allergien (übertriebene Immunabwehr,  $\Pi$ ) mit diesem Typ vegetativer Fehlregulation in Zusammenhang.

Damit haben wir drei mögliche Grundformen von Störungen des dynamischen Gleichgewichts von  $\Sigma$  und  $\Pi$  aufgezeigt. (Vielleicht gibt es noch weitere.) Allen ist gemeinsam, daß die Entgleisung mit einem Übergewicht von  $\Sigma$  gegenüber  $\Pi$  beginnt. Das könnte man chronische Sympathiko-Hypertonie nennen.

Vielleicht ist dies der Preis einer "Leistungsgesellschaft", in der ein  $\Pi$ -Zustand meist als "Nichts tun", "Zeit verlieren" oder "nur 'rumsitzen'" empfunden wird und die Wahrnehmung innerer Vorgänge verlernt wird.

Vielleicht kennen wir andere Störungen aber auch nur deshalb nicht, weil Aussteiger, Looser-Typen, Junkies, Obdachlose eher selten Geld für Psychoanalytiker und Körpertherapeuten ausgeben.

Die Losung unseres Zeitalters ist quasi: " $\Sigma$  ist Geld!" oder " $\Sigma$  ist Fun!". Was aber auf die Dauer nicht stimmt: Es wird teuer und macht keinen Spaß.

Ein Indiz für den Ernst der  $\Pi$ -Mangel-Krise ist der Verbrauch des Medikaments Viagra und die Aufregung drum herum: Die männliche Erektion ist nämlich ebenso  $\Pi$ -induziert (Erschlaffung der abklemmenden Blutgefäßmuskeln) wie das allgemeine

sexuelle Interesse. Moshe Feldenkrais hat schon vor 30 Jahren geschrieben, daß unsere westliche Kultur eine geradezu perverse Tendenz hat, die Sexualität (ursprünglich  $\Pi$ ) zum Leistungssport ( $\Sigma$ ) zu machen und damit zu zerstören.

Um den Mechanismus von Regulations-Störungen besser verstehen zu können, muß man noch wissen, daß nach einer Weile die Leoparden auch wieder verschwinden können und das vegetative Verhalten trotzdem bleibt - es wurde erlernt und ändert sich nur, wenn bestimmte Reiz-Kombinationen neues Lernen erzwingen. Das funktioniert meist so, daß die Reizschwelle für  $\Sigma$  sinkt und deshalb 100mal am Tag Leopardenalarm ausgelöst wird - dabei handelt es sich oft nur um solche Bagatellen wie Chaos im Kinderzimmer.

## Die Stress-Hormone



Mit dem dynamischen, funktionellen Verhalten des vegetativen Nervensystems haben sich bisher leider fast nur exotische Außenseiter befaßt. Ganz andere ebenfalls hochinteressante Beiträge zum Thema Stress kamen in den letzten Jahren einerseits von Biologen, die sich mit dem Verhalten afrikanischer Menschenaffen beschäftigen und andererseits von Biochemikern, die Hormone und deren Konsequenzen erforschen.

Diese Untersuchungen legen den Schluß nahe, daß das Hormon "Cortisol" (oder allgemeiner "Glukokortikoide" sowie deren Vorläufer "ACTH") als das "Stresshormon" anzusehen ist.

Die meisten Menschen kennen Cortisol in Form des Medikamentes "Kortison", das in hochwirksamer Weise das Immunsystem unterdrückt (und damit bei vielen Hautkrankheiten, rheumatische Erscheinungen u.a. sehr hilfreich ist), aber auch gravierende Nebenwirkungen zeigt. Insbesondere kann der Körper bei längerer Anwendung eine häßliche, aufgeschwemmte Erscheinung annehmen. Als weitere Nebenwirkungen gelten: Magen-, Darmgeschwüre, Immunschwäche, Osteoporose, Glaukom, Diabetes, Bluthochdruck, Depression, Einschlafstörungen u.a.



Cortisol wird aber auch im Körper selbst produziert, besonders bei Stress. Mit der Messung des Cortisolgehaltes im Blut ergibt sich eine Möglichkeit, die "Menge" von Stress quantitativ zu erfassen bzw. Stress-auslösende Situationen nach ihrer Stärke zu bewerten.

Dazu ein Beispiel: Wenn ein Mensch vor einem Leoparden flieht, dann werden zwei Arten von Stresshormonen in den Kreislauf ausgeschüttet: Das "gute" Adrenalin sofort und das "schlechte" Cortisol nach ungefähr 45 Minuten. (Solange hält allerdings weder ein Leopard noch die in unserer Urzeit üblichen Säbelzahnkatzen noch irgend ein anderes für uns gefährliches Raubtier außer unseren eigenen Artgenossen durch.)

Da Cortisol Muskeln abbaut, hat diese Erkenntnis dazu geführt, daß in Kalifornien (dem Land der Biochemiker und der Bodybuilder) viele Sportler eine strikte 45-Minuten-Grenze für das Krafttraining eingeführt haben.

Anders verhält es sich, wenn man endlich mal auf seinen Fitness-Trainer hört und

beim Joggen die Pulsfrequenz auf beispielsweise 120-130 (für den Fettabbau) oder 130-140 (für das Kreislauftraining) begrenzt. (Wenn beim Joggen wenig Schweiß fließt und man noch gemütlich schwatzen kann - das ist anscheinend zu viel "Nichts" für die vielen  $\Sigma$ -Junkies.)

Der Cortisolgehalt verrät, welche Art von Sport stressabbauend und welche stressaufbauend wirkt.

Wozu der Körper überhaupt Stresshormone produziert, wird bei Menschen deutlich, die dazu nicht in der Lage sind. Wer unfähig ist, Adrenalin zu produzieren, kann nur schwer von einem Stuhl aufstehen und kommt kaum eine Treppe hoch. Ohne Cortisol kann es in Belastungssituationen (z.B. einem leichtem Verkehrsunfall) zu Lebensgefahr infolge Überlastung des Körpers kommen, da er nicht ausreichend reagiert ("Addison-Krise").

Adrenalin wird in Sekunden bis Minuten abgebaut. Cortisol verbleibt meist viele Stunden im Körper (wozu das gut sein soll, scheint bisher unklar zu sein). Beide bringen unser Fortbewegungssystem in Top-Form, blockieren aber alle rückwärtigen Dienste. Wenn dieser Zustand überhand nimmt, erleidet der Körper einen unnötig hohen Verschleiß.

Mit der Cortisolmenge scheint es oft ähnlich zu sein wie mit dem vegetativen Tonus. Wenn ähnliche Stressfaktoren über eine längere Zeit einwirken, erlernt der Körper das als neue Norm und kann es auch nach Wegfall der Auslöser beibehalten. Bei Überlebenden des Holocaust fanden sich ebenso wie bei ehemals geschlagenen oder mißbrauchten Kindern auch heute noch erhöhte Cortisolmengen. Man könnte also diese Stoffwechsel-Gewohnheit auch als das physiologische Korrelat unverarbeiteter Traumatisierung ansehen.

Bei Mäusen hat man experimentell gezeigt, daß sich durch Stress-Training ein Cortisol-Niveau erreichen läßt, wie man es nach medikamentöser Kortison-Gabe erwartet.

In medizinischen Studien wurden bisher eindeutige Zusammenhänge zwischen erhöhten Cortisol-Konzentrationen und folgenden Krankheiten nachgewiesen: Depressionen, Alzheimer, Arteriosklerose, Magengeschwüre, Krebs, Parodontitis, Diabetes, Osteoporose, Impotenz, Schlaflosigkeit, Erkältungen (bei Rennpferden) u.v.a. - im Moment verlängert sich diese Liste fast täglich. Abgesehen von letzterem handelt es sich oft gerade um Krankheiten, die wir fürchten, weil sie so schwer therapierbar sind und die wir über unsere Krankenkassenbeiträge teuer bezahlen müssen.

Machen Sie nicht den Fehler, sich als vollkommen gesunder Mensch zu fühlen, den das alles nichts angeht! Die eindrucksvolle Serie von Krankheiten zeigt nur, wohin Stress im Extremfall führt. Das Problem der meisten Menschen, vor allem junger, ist oft weniger eine dramatische Krankheit als eine unspezifisch-mittelmäßige, aber frustrierende Einschränkung der Lebensqualität infolge von mittlerem, tropfenweisen Stress. Etwas, das für die medizinische Forschung wenig relevant ist.

Primatenforscher - die das Cortisol-Problem erst berühmt gemacht haben - haben den Zusammenhang zwischen sozialen Beziehungen und Cortisolmengen ausführlich untersucht. Es stellte sich beispielsweise heraus, daß ein Schimpanse umso mehr Cortisol im Blut hat, je tiefer er auf der sozialen Leiter steht und umso mehr er von den anderen gemobbt wird. Aber die Sache ist nicht so einfach - am meisten Cortisol hat der Boss (das Alpha-Tier), wenn er seine Stellung dauernd verteidigen muß oder wenn ihm äußere Gefahren zu viel Verantwortung auferlegen.

Allgemein kann man sagen, daß alle Konkurrenz-Situationen (kämpfen) oder Situationen, in denen man sich unsicher oder ängstlich fühlt (flüchten) und die keine sofortige Entladung (kämpfen, flüchten oder wenigstens boxen oder joggen) ermöglichen, Stress akkumulieren.

(Gerade heute morgen, bevor ich dieses niederschrieb, hatte ich einen

Gerichtstermin. Es ging um eine Bagatelle - nur 150,- DM - und ich mußte weder die Rechtsanwalts- noch die Gerichtskosten tragen. Es war mir sonnenklar, daß ich mich um gar nichts zu sorgen brauchte. Trotzdem: als der "Feind" - der Zeuge der Gegenpartei, ein Polizist - den Saal betrat, hatte ich einen ganz anständigen Trainingspuls. Das wäre mir kaum aufgefallen, wenn mir dieser Text nicht schon im Hinterkopf herumgeschwirrt wäre. Hinterher habe ich mich dann erwischt, wie ich schnurstracks eine Bäckerei angesteuert habe.)

Jede Form von Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein, Nichts-machen-können, Gefesselt-sein (Immobilität) potenziert die Wirkungen von Stress.

Daneben gibt es natürlich noch viele Gelegenheiten, in denen aus Frust Stress werden kann. Als Beispiel soll noch Hungern (Fasten) erwähnt werden.

Als ein absoluter Stressreduzierer unter den Affen hat sich Körperkontakt herausgestellt - Sexualität ebenso wie das häufige Lausen - eine der häufigsten Beschäftigungen der Menschenaffen. Wenn zwei konkurrierende Männchen mit voller Feindschaft gekämpft und sich vielleicht sogar verletzt haben, sorgen sie danach durch ausgiebiges, freundschaftliches Lausen für den stressabbauenden Ausgleich. Es ist sogar beobachtet worden, daß ein Männchen dies demonstrativ verweigerte und dafür von allen Gruppenmitgliedern empört boykottiert wurde.

Es gibt so viele Studien aus Krankenhäusern, Kinderheimen und selbst Tierhaltungen, die belegen, daß Körperkontakt von anderen Menschen die Gesundheit positiv beeinflußt, daß man schon fast den Umkehrschluß wagen kann: Viele Menschen sind auch deshalb krank, weil sie einen Mangel an Streicheleinheiten haben.

Eine neben vielen Streicheleinheiten für Menschen vergleichbare Gelegenheit zum Abbau von sozialen Stress ergibt sich, wenn man symbolisch in den Arm genommen wird, d.h. sich bei jemanden vorbehaltlos ausheulen - Schwäche zeigen - kann, wenn man nicht konkurrieren, nichts leisten, nichts fürchten muß, sondern von Belastungen sprechen kann und ohne Bedingungen oder nachfolgende Erwartungen angenommen wird. Wenn man dafür keinen Menschen hat, helfen selbst Haustiere. Wissenschaftler nennen das manchmal den L-Faktor (L kommt von Liebe). Die Wirkung ist signifikant und statistisch gesichert.

## Vegetatives Nervensystem und Stresshormone



Sicher würden Sie jetzt gern wissen, wie die Sache mit dem Cortisol mit dem zuerst beschriebenen Verhalten des vegetativen Nervensystems zusammenhängt. Das würde auch ich nur zu gern !! Insbesondere wäre die Antwort auf die Frage bedeutungsvoll, ob eine Steigerung des parasympathischen Tonus zu einem Abbau von Cortisol und damit zu einer Heilung stressinduzierter Symptome führen kann. Und wie man die Programme des vegetativen Nerven- und Hormonsystems mit dem Ziel einer fließenden Pulsationsfähigkeit aktiv umlernen könnte ! Gut erforscht ist nur die Tatsache, daß  $\Sigma$  und Stresshormone gleichzeitig aktiv werden.

Leider scheint die Tatsache der Existenz eigendynamischer Vorgänge des Vegetativums der Aufmerksamkeit der mit Cortisol befaßten Wissenschaftler bisher entgangen zu sein. Was vielleicht daran liegt, daß es erstaunlich wenig Forschung zu diesem Thema gibt.

Auf der anderen Seite gibt es die Reichianischen und Neo-Reichianischen Körpertherapeuten (die wohl bekanntesten sind die "Bio-Energetiker" nach Alexander Lowen), die viel praktische Erfahrung bei der Neuprogrammierung vegetativen

Verhaltens sammeln, aber moderner Wissenschaft oft verständnislos bis feindselig gegenüberstehen und deshalb meist das Wort "Cortisol" noch nicht vernommen haben. Damit vermeiden sie leider ein objektives Kriterium für den Erfolg ihrer Arbeit.

Wir bemühen uns zur Zeit darum, unseren bescheidenen Beitrag dazu zu leisten, indem wir in Berlin Rolfer, Reichianer und Mediziner mit dem Ziel zusammen zu bringen, die körpertherapeutische Arbeit mit Messungen des parasympatischen Tonus sowie des Blutcortisols zu begleiten und vielleicht einmal zu optimieren. (Die Schwierigkeit ist natürlich die Finanzierung. Es geht dabei nur um Gesundheit und Wohlbefinden - bisher ohne Aussicht auf kommerzielle Möglichkeiten.)

### Stress-Austreibung und ROLFING



Es ist eine Sache, für Lebensumstände zu sorgen, die den äußeren Stress minimieren. Dazu wäre natürlich einiges zu sagen, aber an dieser Stelle soll es um etwas anderes gehen.

Es ist eine bekannte Erfahrung, dass verschiedene Menschen unter dem Einfluss der gleichen Stressoren in ganz unterschiedlichem Maße krank werden: Der eine bleibt mopsfidel, der andere landet im Rollstuhl. Da erhebt sich natürlich die Frage, was diese Menschen voneinander unterscheidet. Eine wichtige Fähigkeit, die sehr unterschiedlich ausgebildet ist, besteht in der möglichst schnellen Umschaltung von  $\Sigma$  auf  $\Pi$ . Ein Verhalten, dass sich zunehmend erlernen läßt, wenn man sich folgender Tatsache bewußt ist: Es geht nicht um das, was normalerweise "Abschalten" genannt wird. Es könnte sich um die oben beschriebene Erschöpfung handeln. Es geht auch nicht um das, was normalerweise "aktive Erholung" genannt wird: viel Action mit hohem Puls, also neuer Stress. Beides ist besser als nichts, reicht aber nicht. Hier geht es um ein anderes "Abschalten", um eine andere "aktive Erholung": Das Anwerfen des  $\Pi$  sofort, wenn  $\Sigma$  nicht mehr erforderlich ist, z.B. während einer langweiligen Besprechung.

Es gibt meines Wissens bisher keine Methode, die dieses wissenschaftlich fundiert zu leisten in der Lage wäre. Auch ROLFING nicht.

Allerdings ist ROLFING aus mehreren Gründen dazu gezwungen, sich mit diesem Problem auseinanderzusetzen.

Ein Rolfer geht an einen Menschen grundsätzlich als an ein System heran, daß mehr oder weniger gut sein Gleichgewicht findet. Dabei ist Gleichgewicht ursprünglich wörtlich gemeint, aber in der praktischen Arbeit ist man schnell mit der übertragenen Bedeutung des Wortes konfrontiert. Das mechanische Gleichgewicht im Schwerfeld unserer Erde ist nicht herstellbar, wenn die vegetative Balance nachhaltig gestört ist.

Aktivierung von  $\Sigma$  erhöht den allgemeinen Grundtonus der Skelettmuskeln, Aktivierung von  $\Pi$  den der glatten Eingeweidemuskelatur. Jeder Muskel braucht Phasen von Anspannung und Entspannung, um jung und gesund zu bleiben. Aus diesem Zusammenhang ergibt sich, wie aus einem vegetativen Ungleichgewicht ein muskuläres wird.

Dieses mehr oder weniger gestörte Gleichgewicht ist für einen Rolfer interessanter als ein lokales Symptom oder



eine konkrete Krankheit. Rolfer sprechen daher auch von der "Körperstruktur des Klienten" und nicht von der "Krankheit des Patienten".

Wenn der Rolfer den Kopfschmerzen kaum Beachtung schenkt und sich statt dessen intensiv dafür interessiert, wie der Klient beim Laufen die Füße setzt, so ist das für einen Klienten oft überraschend oder sogar beleidigend, für unser Verständnis von "Gleichgewicht" im allgemeinen Sinn aber sehr nützlich. Wenn der Klient an Fitness, an Körperversnügen, an Anmut in der Bewegung, an Effektivität im Sport interessiert ist, ist dieser Zusammenhang ohnehin offensichtlich.

### Loslassen sollte jede Bewegung starten

Wie wir wissen, steigert der Sympathikus ( $\Sigma$ ) den Tonus aller Skelettmuskeln. Wenn er das andauernd tut, verlieren die Muskeln die Fähigkeit nachzugeben - zuerst nur softwaremäßig-nerval erlernt, später auch hardwaremäßig durch bindegewebige Verhärtungen. Da jedes Gelenk im Prinzip in zwei entgegengesetzte Richtungen bewegt werden kann - durch einander entgegenwirkende Muskeln, die man dann Antagonisten nennt - fällt eine globale Tonuserhöhung auf den ersten Blick kaum auf. Die Wirkungen der Antagonisten heben sich weitgehend auf und das Gelenk verändert seine Stellung kaum. Es gerät allerdings in eine schraubstockartige Situation - die Ruhebelastung besonders auf das Knorpelgewebe erhöht sich und fördert den Verschleiß.

Wenn man einen Blick dafür entwickelt hat, sieht man das deutlich, wenn sich die Person bewegt. Es macht im Aussehen nämlich einen gewaltigen Unterschied, ob ein Gelenk dadurch seine Bewegung initiiert, daß die eine Seite ihren Zug lockert oder dadurch, daß die andere Seite noch mächtiger zieht. Das kann man schnell und eindrucksvoll zeigen, aber in einem geschriebenen Text schlecht erklären.

Eine Person, die ihren Gang durch den ersten Mechanismus mitgestaltet, erinnert eher an eine geschmeidige Katze, eine Person, der nur die zweite Art von Bewegung zur Verfügung steht, eher an einen eckigen Roboter.

Wenn ein Rolfer in einem Klienten ausgewogene Beweglichkeit fördern will, muß er den Klienten ggf. aus einem übertriebenen  $\Sigma$  herausholen und ihm einen anderen Zustand zeigen. Und mit einer katzenartigen Bewegung hat er auch ein Kriterium, an der er den Erfolg solcher Bemühung messen kann. Gott sei Dank gilt das auch umgekehrt: Katzenartige, weiche, kraftvolle Bewegung fördert die Fähigkeit für einem gleitenden Übergang von  $\Sigma$  nach  $\Pi$ .

Es gibt eine interessante Studie, die von englischen Medizern und Feldenkrais-Practitionern gemeinsam durchgeführt wurde und die zeigt, daß eben das Fehlen dieser Fähigkeit typisch für Rückenschmerzpatienten ist.

Sie können sich vorstellen, was passiert, wenn in so einem Fall ein Physiotherapeut oder ein Fitness-Trainer unspezifisches Muskeltraining empfiehlt: Die sowieso arbeitenden Muskeln werden noch stärker und die Muskeln, die das Loslassen verlernt haben, auch.

### Zwei Typen von Verspannungen

Wenn wir jetzt unseren Blick schärfen und genauer hinsehen, stellen wir fest, daß ein erhöhter  $\Sigma$  nicht nur allgemein den Muskeltonus steigert, sondern auch die Balance zwischen bestimmten Muskelgruppen verändert. Von jeher ist Rolfern aufgefallen, daß es zwei Hauptrichtungen gibt, in die hinein die Balance in den meisten Fällen entartet.

Der Rolfer [Robert Schleip](#) (München) hat in Anlehnung an Thomas Hanna gezeigt, daß diese beiden Tendenzen sich zu zwei grundlegenden Reaktionen in Beziehung

setzen lassen. Diese beiden Reflexe zeigen alle Säugetiere und sogar viele menschliche Embryos im Mutterleib.

Der eigentliche Schreckreflex ("**Startle Reflex**") wurde ausgiebig an vielen Tieren und auch Menschen untersucht. Ausgelöst wird er meist durch einen plötzlichen schmerzhaften oder angstausslösenden Stimulus (im harmlosen Falle ein lautes Geräusch, am deutlichsten durch plötzliches Fallen) und bewirkt dann ein bestimmtes muskuläres Reaktionsmuster: Alle genetischen Beuger (Flexoren) - grob gesprochen die Vorderseite des Rumpfes und die Innen- und Rückseite der Beine - kontrahieren. Dabei ergibt sich das Bild eines Menschen, der die Zähne zusammenbeißt, den Kopf einzieht, die Brust verengt, ins Hohlkreuz geht und in den Fußgelenken umknickt.

Auch dieses Verhalten kann bei wiederholter Auslösung in leichter, angedeuteter Weise chronisch und im doppelten Wortsinn zur "Haltung" (gegenüber dem Leben) werden.

Vielleicht ist diese Körperreaktion der Grund dafür, daß die Worte "Angst" und "Enge" auf den selben Ursprung zurückgehen.



Dagegen zeigt der "**Landau-Reflex**" ein anderes Bild. Wenn man sechs Monate alte Babys in Bauchlage trägt oder erwachsenen Menschen unerwartet ein Gewicht auf die Schultern legt, kontrahieren die meisten schlagartig und unbewußt die genetischen Strecker (Extensoren) - also grob gesagt den Rücken und die Außen- und Vorderseite der Beine. Diesen Reflex hat man auch (in Anspielung an das Verhalten an einer Verkehrsampel) den "**Green Light Reflex**" genannt, weil er den Start in eine Aktion vorbereitet. Von der Chronifizierung dieses Musters können Sie sich ein Bild machen, wenn Sie sich an das Schönheitsideal der preußischen Armee erinnern: Der Rücken wird gestreckt, die Schultern werden nach hinten und der Bauch nach innen gezogen, das Gesäß zusammengekniffen.

Beide - scheinbar entgegengesetzte Haltungsmuster - entsprechen den zwei möglichen Antworten, die so schnell als möglich auf den Auslöser "Gefahr!" erfolgen müssen. Wenn ein Schimpanse plötzlich vom Baum fällt, wird die schnelle, automatische Reaktion der Flexoren vielleicht sein Leben retten. Wenn er unserem berühmten Leoparden gegenübersteht, wird er im Gegenteil zuerst die schnelle Reaktion der Extensoren brauchen, die ihn aufrichten und nach vorn beschleunigen. Erst dann - dafür ist mehr Reaktionszeit nötig - kann die differenzierte Reaktion aller Muskeln auf speziellere Anforderungen erfolgen.



Beide Haltungsmuster entstehen also als Folge eines plötzlichen oder eben auch gewohnheitsmäßigen  $\Sigma$ -Hypertonus. Beide Muster sind von großer Muskelspannung an einer Seite und potentieller Muskelschwäche an der anderen Seite begleitet. Beide Muster stehen dem Rolfing-Ideal gelöster Aufrichtung ohne strukturelle

Verkürzungen - egal ob auf der Vorder- oder Rückseite - entgegen. Die Auflösung jedes der beiden Muster - seit Jahrzehnten der Job aller Rolfer - wird nur möglich durch eine Reduzierung des  $\Sigma$  und stimuliert auch eine solche.

### Atmung und Parasympathikus

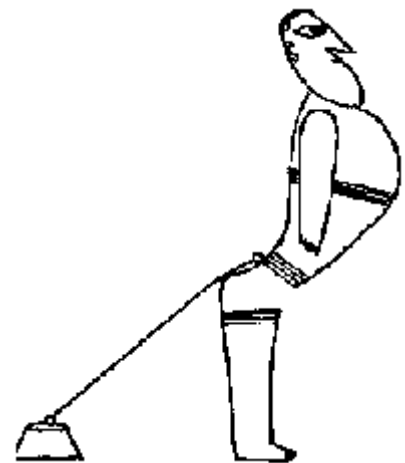
Es gibt viele Möglichkeiten, sympathikotone oder parasympathikotone Reize zu setzen. Im Yoga wird das seit Jahrtausenden durch verschiedene Atemtechniken praktiziert. Dabei wird ausgenutzt, daß bei jeder Einatmung der  $\Sigma$ , bei jeder Ausatmung der  $\Pi$  stimuliert wird (wozu ist mir bisher nicht klar).

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden,  
Die Luft einziehn, sich ihrer entladen.  
Jenes bedrängt, dieses erfrischt;  
So wunderbar ist das Leben gemischt.  
Du danke Gott, wenn er dich preßt,  
Und dank ihm, wenn dich wieder entläßt.

Goethe, West-östlicher Diwan

Umgekehrt kann man einen chronischen  $\Sigma$  dadurch erzeugen, daß man gewohnheitsmäßig und vielleicht unbewußt nicht richtig bis zum Ende ausatmet, sondern den Brustkorb um die Einatmungsstellung herum bewegt. (Rolfer nennen das die einatmungsfixierte Haltung. Rippen, Brustbein und Schultern sind leicht hochgezogen, die darüber liegenden Muskeln sind verkürzt und verhärtet. Die geraden, vertikalen Bauchmuskeln resignieren, der Bauch fällt nach vorn heraus. Das wird manchmal kompensiert durch die Einziehung des Bauches mit den horizontal verlaufenden Muskeln, was die Bauchatmung -  $\Pi$  - dann restlos zunichte macht.)

Dieses Muster haben viele Menschen. Bauchmuskeltraining hilft dann nur, wenn die Einatmungsstellung aufgegeben wird. Weil damit das Rolfing-Ideal übereinander geordneter Körpersegmente und frei beweglicher Atembewegung verletzt wird, arbeiten Rolfer seit jeher daran, bei einer solchen Struktur die Ausatemfähigkeit wieder herzustellen und fördern damit die Möglichkeit eines verstärkten  $\Pi$ .



Karikatur: Wilhelm Reich

## Zuviel Parasympathikus

Daß eine "Ent-Spannung" - darunter wird meist sowohl die Reduktion des Muskeltonus als auch das Wohlgefühl infolge einer Reduktion des  $\Sigma$  verstanden - irgendwie gesund ist, ist für die meisten Menschen rein intuitiv selbstverständlich. Das für einige darin auch eine Gefahr liegen kann (nämlich wenn  $\Pi$  eine Tendenz zum Überschießen zeigt), ist weitgehend unbekannt.

Bei einem meiner Klienten mit rheumatischen Beschwerden war dieses Muster so stark und fand im Kollaps der Muskulatur so genau seine Entsprechung, daß er einmal aus dem Stehen heraus umsank und ich ihn geistesgegenwärtig auffangen mußte.

Sicher hat sich schon so manch einer darüber gewundert, daß er ausgerechnet im Urlaub krank wird.

Körpertherapien, die (auf vielleicht sehr angenehme Weise) nur Entspannung oder Entladung fördern, sind dann ungeeignet. Im Gegenteil: Es kommt darauf an, daß der Klient lernt, eine überschießende Entladungsreaktion schon zu Beginn als solche zu empfinden und aufzuhalten.

Dies sind Extremfälle. Weit verbreitet ist eine Andeutung davon: Wenn sich bestimmte Verspannungen und Verkürzungen lösen, entspannt sich der Körper auch in Regionen, die eigentlich gebraucht werden. So kommt es z.B. oft vor, daß das Aufgeben einer übertriebenen Spannung in den Schultern zu wackligen Beinen führt. Die Klienten kennen dann zwei verschiedene Zustände: entspannte Schultern (und wacklige Beine - am Strand, beim Schlafen und in der Massage) und angespannte Schultern (und stabile Beine - im Alltag). Schon der Erfinder des autogenen Trainings J.H. Schulz war immer wieder frustriert, wenn er aus dem Fenster sah, wie seine Patienten nach den Sitzungen zum Bus rannten.

Wirkliche Veränderung entsteht dann erst dadurch, daß man lernt, die Schultern frei zu geben und dabei in den Beinen standfest zu bleiben. Was dann oft als sehr merkwürdig und ungewohnt empfunden wird.

Um eine neue Balance zwischen gleichzeitiger Spannung und Entspannung zu finden sind herkömmliche Methoden oft wenig geeignet. Sport und Physiotherapie betonen meist nur ersteres, Massage, Meditation und viele Körpertherapien nur das zweite.

## Die Mitte finden

Gautama Buddha hat gesagt: Das Leben ist in der Mitte.

Leider ist diese aber manchmal schwer zu finden. Viele Menschen machen viel Sport oder sind in der wirtschaftlichen Konkurrenz erfolgreich. Andere sind ohne Ehrgeiz und meditieren, machen autogenes Training und New-Age-Esoterik. Einige wenige

Männer leben kürzer - im Schnitt sind ihnen etwa sieben Jahre weniger vergönnt als Frauen, hat Prof. Dr. Udo Eickenberg vom Franziskus Hospital in Bielefeld festgestellt. Ursache sind "die drei K": Karriere, Konkurrenz und Kollaps.

Stiftung Warentest, 5/99, Seite 109

machen abwechselnd beides, pendeln dabei aber zwischen zwei extremen Zuständen hin und her (die Pulsation als Rechteckschwingung).

Am schwierigsten scheint es zu sein, leicht und frei über alle Zwischenstufen verfügen zu können und diese auch passend zur jeweiligen äußeren Situation zu finden.

Eine gute, symbolische Übung dafür ist das bewußte, ausbalancierte, gelöste Stehen: Zur Aufrichtung brauchen wir gerade genug  $\Sigma$ , zur freien Atmung und Beweglichkeit gerade genug  $\Pi$ . Wenn das funktioniert, finden wir unsere Mitte gleich in dreifachem Wortsinn: mechanisch, vegetativ und seelisch.

### ROLFING - Aufrecht und Gelassen !

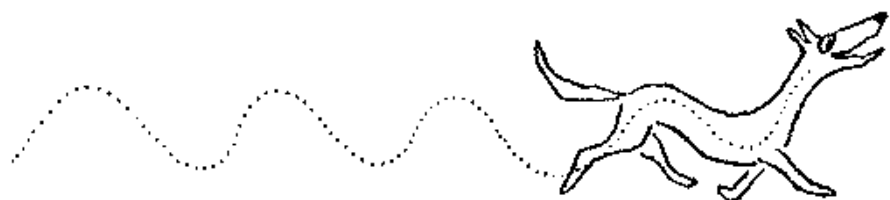


In meiner Praxis erlebe ich täglich die Verwunderung von Klienten über den ungewohnten Zustand und oft auch das Verschwinden der merkwürdigsten Symptome.

(Leider habe ich keine Möglichkeit, die Veränderungen von  $\Sigma$  und  $\Pi$  wissenschaftlich exakt zu verfolgen. Das würde finanzielle Mittel erfordern, über die ich nicht verfüge.)

Ich halte es für eine der ganz großen Stärken des Rolfing, daß es die Aufrichtung in der Entspannung und die Entspannung in der Aufrichtung lehrt.

Dem entspricht das, was wir uns wie einst Wilhelm Reich als Ideal für das vegetative Nervensystem vorstellen: Die ungehinderte Pulsationsfähigkeit.



Skizze: Wilhelm Reich

---

#### Literatur:

- Robert M. Sapolsky: "Warum Zebras keine Migräne kriegen"
- Myron Sharaf: "[Wilhelm Reich. Der heilige Zorn des Lebendigen.](#)"
- Peter Schwind: "[Alles im Lot: ROLFING](#)"
- John Cottingham, et al: Effects of Soft Tissue Mobilisation (Rolfing Pelvic Lift) on Parasympathetic Tone. Am J Physiol 68(3):352-356, 1988