

Das Wunder der Berührung

Durch Berührung ist es möglich, den Körper umzupolen, die Informationen zu verändern. Es kann ein neues Skript der Vergangenheit und damit auch der Zukunft geschrieben werden. Sich wirklich berühren zu lassen, und zwar nicht nur äußerlich über den Körper, sondern auch emotional und seelisch, ist der Anfang der Heilung.

Rebalancing – den Körper ins Gleichgewicht bringen

Rebalancing ist eine äußerst effektive Behandlung, die auf tiefer Berührung basiert und die oben genannte Form der Umpolung zum Ziel hat. Diese Therapie ist im Grunde nicht wirklich neu, sondern beruht unter anderem auf der Arbeit legendärer Körpertherapeuten wie Moshe Feldenkrais, F. A. Alexander, Milton Trager und Ida Rolf. Sie alle erkannten, dass der Mensch eine Einheit von Körper, Geist und Seele ist und auch als solche wahrgenommen werden will.

Eine Rebalancing-Sitzung ist eine lebendige Begegnung zwischen Therapeut und Patient, die auf der Sprache und Weisheit des Körpers beruht. Es ist ein Geben und Nehmen. Bei Stress, Müdigkeit, Nervosität, Burn-Out-Syndrom und depressiven Verstimmungen ist Rebalancing eine ideale Hilfe. Darüber hinaus können auch chronischen Schmerzen gelindert bzw. geheilt werden.

Der Wunsch nach einem achtsameren und liebevolleren Umgang mit sich selbst ist ebenfalls ein wunderbarer Ansatz, um von der Therapie zu profitieren. Ziel jeder Behandlung ist es, die Selbstregulierungskräfte des Patienten zu aktivieren. Je mehr ein Pati-

ent die äußere und als Folge davon auch die innere Berührung zulassen kann, desto effektiver wirkt die Behandlung.

Die Weisheit des Körpers

Eine umfassende Behandlung besteht aus zehn aufeinander aufbauenden Sitzungen, die verschiedene Lebensthemen behandeln.



Heilpraktiker Bernd Scharwies hält für eine kurze Minute die Schulter seiner Patientin, um eine Fehllhaltung zu korrigieren

Foto: Ingolf Hatz

Dabei kann es nicht nur zu einer körperlichen, sondern auch zu einer geistigen Neuorientierung kommen. Denn geistige Einstellungen – oft sind es lange gehegte Glaubenssätze – spiegeln sich im Körper, beispielsweise in der Haltung wider. Mit entsprechenden Anleitungen lassen sie sich verändern. An besonderen Themen kann zusätzlich in Einzelsitzungen gearbeitet werden.

Die Botschaften des Körpers sind also wertvolle Hinweise für die geistige Verfassung. Allein die Art, wie jemand steht, gibt einem erfahrenen Rebalancing-Therapeuten Aufschluss über dessen innere Verfassung.

Die therapeutische Berührung

Berührungen werden auch zu therapeutischen Zwecken angewendet. Entsprechende Behandlungsformen sind in allen Kulturen verankert. Ziel der Berührungen soll es sein, den Körper an seinen Urzustand von Gesundheit und Harmonie zu erinnern. Negative Erfahrungen, die im Körper gespeichert sind und sich oft als Verspannungen bzw. Schmerzen bemerkbar machen, können auf diese Weise aufgelöst werden.



Beim Rebalancing arbeitet der Therapeut mit großflächigen, sanften Strichen aber auch mit gezieltem Druck auf die verspannte Muskulatur und das Bindegewebe

Foto: Ingolf Hatz

Das Wunder der Berührung

Wer beispielsweise zu Depressionen neigt, wird kaum eine aufrechte Körperhaltung haben. Versucht man nun den Patienten aufzurichten, können auch die Depressionen verschwinden.

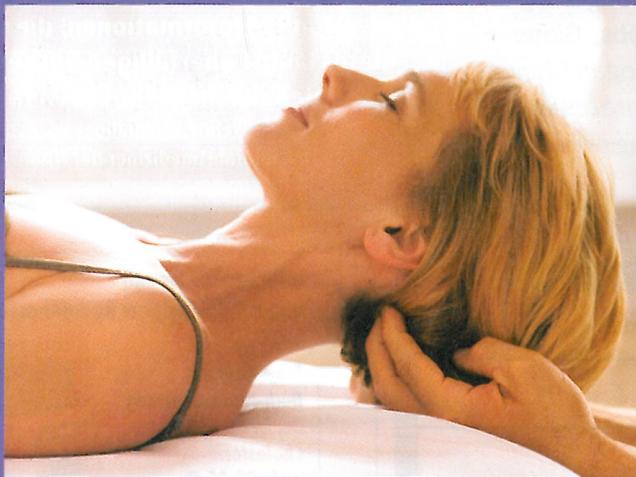
Bernd Scharwies ist Heilpraktiker und Körpertherapeut. Rebalancing betrachtet er als seine Berufung. Seit vielen Jahren arbeitet er mit dieser ganzheitlichen Körpertherapie, einer Synthese aus achtsamer Berührung, Bindegewebsmassage und Gelenklockerung.

Bei der Behandlung geht es von den äußeren Gewebeschichten langsam in die tieferen Körperschichten, wo die Ursachen für Verspannungen und Schmerzen liegen. Das Gewebe gibt daher auch das Tempo bzw. die Tiefe einer Behandlung vor. Ein Therapeut müsse vor allem die Grenzen beachten, die das Gewebe setze, erklärt Bernd Scharwies. Intensive und liebevolle Berührungen führen zu vollkommener Entspannung und lindern Schmerzen.

1996 gründete er gemeinsam mit seiner Frau Elfi Müller-Scharwies die Rebalancing-Schule München, die jedem offen steht, der sich für diese Form der Körpertherapie interessiert und eine Ausbildung machen möchte. BIO sprach mit Bernd Scharwies über Rebalancing.

Herr Scharwies, was ist aus Ihrer Sicht das Besondere an Rebalancing?

Mit Rebalancing können viele schmerzhaft Zustände wie Kopf- oder Rückenschmerzen auf sanfte Weise gelindert werden



Bernd Scharwies: Rebalancing versucht, im Gegensatz zur herkömmlichen Massage oder zum Rolfing, der Mutter des Rebalancing, nicht mit einer zielgerichteten Intention vorzugehen, sondern einen Menschen achtsam und liebevoll, ohne festgelegte Vorstellungen zu berühren. Ich vergleiche das gerne mit der Sonne. Die Sonne wärmt uns völlig bedingungslos. Dadurch können Menschen und Pflanzen wachsen und gedeihen. Ein ähnliches Bild habe ich, wenn ich Menschen berühre. Ich bin zwar derjenige, der etwas am Körper tut, also auf der sichtbaren Ebene. Aber ich weiß, dass ich damit gleichzeitig das Potenzial in einem Menschen berühre, sodass er sich aufrichten kann. Dass er weniger Schmerzen hat, oder was immer sein Wunsch oder Bedürfnis ist.

Wie auch Worte berühren können

Brauchen Sie unbedingt die konkrete körperliche Berührung, um Schmerzen zu lindern oder Blockaden zu lösen?

Bernd Scharwies: Nicht immer braucht es Berührungen. Es gibt manchmal auch Situationen, wo bereits auf der Gesprächsebene sehr viel geschieht. Meine Arbeit besteht darin, Menschen zu berühren, manchmal über Worte, manchmal über Stille, manchmal über eine konkrete Berührung. Die Berührung ist mein Anliegen. Ich empfinde es als großes Geschenk, dass diese Art der heilenden Berührung funktioniert, dass ich Menschen dadurch tatsächlich helfen und Leid lindern kann.

Ihre Arbeit ist doch eigentlich eine sehr intime Arbeit. Wie gehen Sie damit um?

Bernd Scharwies: Berührung ist immer intim. Es ist das Intimste, was zwischen Menschen passieren kann. Eine Rebalancing-Behandlung setzt großes Vertrauen seitens des Patienten voraus, das der Therapeut natürlich niemals missachten und ausnutzen darf.

Wenn eine Person gar nicht wirklich berührt werden will, sei es, weil Misstrauen oder eine Hemmung da ist, dann gibt es eine Grenze, die ich als Therapeut nicht überschreiten kann. Lässt sich der Mensch jedoch erreichen, kann eine Veränderung geschehen.

Das 10-Punkte-Programm

Womit beginnen Sie bei einer Behandlung?

Bernd Scharwies: Es gibt ja ein 10-Punkte-System, mit dem nach und nach verschiedenen Themen bearbeitet werden. Aber hauptsächlich hängt das davon ab, mit welchen Wünschen jemand kommt. Hat jemand Rückenschmerzen, beginne ich nicht mit Punkt 1, sondern arbeite konkret an dem Problem. Wenn aber jemand Rebalancing kennen lernen möchte, dann fange ich mit der ersten Sitzung an. Durchläuft mein Patient die zehn Sitzungen, erfährt er eine deutliche Veränderung seiner Person. Er nimmt sich selbst und damit auch seine Umwelt auf eine ganz neue Art und Weise wahr.

Wie viel Behandlungen sind Ihrer Erfahrung nach im Allgemeinen notwendig?

Bernd Scharwies: Manchmal reicht schon eine Behandlung, oft braucht es mehrere. Das hängt von der Person und der Art des Problems ab. Wenn jemand zum Beispiel Kopfschmerzen hat, die durch psychischen Druck entstehen, kann da auch in einem Gespräch schon viel gelöst werden. Die eigentliche Behandlung tut dann noch ein Übriges.

Patienten mit chronischen Schmerzen beispielsweise kommen regelmäßig in die Praxis. Fast 80 Prozent meiner Schmerzpatienten sind bei der Schulmedizin an deren Grenzen gestoßen. Die Chance, dass man mit Berührung eine reale Verbesserung erreicht, ist sehr hoch, und das ist eine wunderbare Sache.

Die Kunst der Babymassage

Neugeborene sind vollkommen auf die Zuwendung ihrer Eltern angewiesen. Berührung ist für sie essenziell, sie bedeutet Leben. Forscher stellten fest, dass die Sterberate bei Babys, die nicht gestreichelt werden, überdurchschnittlich hoch ist. Frühgeborene, die nicht nur gestreichelt, sondern auch regelmäßig massiert werden, entwickeln sich schneller als Frühchen ohne Streicheleinheiten.

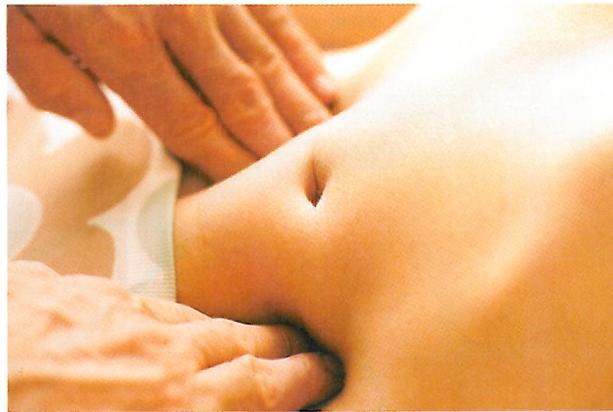
Deshalb ist die Babymassage ein wunderbares Mittel, um einem Neugeborenen von Anfang an Liebe und Zuwendung zu geben. In zahlreichen alten Kulturen war sie selbstverständlicher Teil des Alltags. So zum Beispiel bei den Indianern und auch in Indien. Dort lernte der französische Arzt Frédéric Leboyer bei einem mehrjährigen Aufenthalt die Babymassage kennen und machte sie in den 80er Jahren in Europa publik, wo sie sich schnell etablierte. Babys, die viel gestreichelt und massiert werden, sind entspannter, zufriedener, schlafen besser und haben mehr Vertrauen ins Leben.



Kinder, die massiert werden, fühlen sich wohl in ihrer Haut. Die körperliche und emotionale Kommunikation wird gefördert

Dabei spielen die im Körper gespeicherten Informationen eine große Rolle. Diese werden über Berührung verändert. Zuerst wird der Schmerz durch die Berührung noch einmal bewusst gemacht. Dadurch kann der eigentliche Heilungsprozess eingeleitet werden. Der Körper bekommt die Chance zu verarbeiten, was ihm widerfahren ist. Man bringt den Körper sozusagen wieder in den Frieden.

Kommen auch Menschen, die einsam sind und einfach nur berührt werden wollen?



Der Kontakt mit dem Bauchgewebe erfolgt durch sanften Händedruck. Der Therapeut geht nur so tief, wie es der Patient als angenehm empfindet

Foto: Ingolf Halz

Bernd Schwarwies: Das gibt es auch, ist aber nicht die Regel. Allerdings finde ich es ganz legitim, wenn Menschen zu mir kommen, die Entspannung durch Berührung suchen und nicht im eigentlichen Sinne krank sind.

Wann ist von Rebalancing abzuraten?

Bernd Schwarwies: Meiner Erfahrung nach würde ich keine Menschen mit starker Osteoporose behandeln, denn da kann ich nicht wirklich tief arbeiten. Auch bei akuten Tumorgeschehen und starken Entzündungen ist Rebalancing nicht ideal. Natürlich kann ich solchen Menschen mit achtsamen und liebevollen Berührungen helfen. Da aber Rebalancing in seiner reinen Form eine tief greifende Bindegewebsarbeit ist, teilweise auch mit den Ellbogen, ist diese Art der Therapie in bestimmten Fällen nicht angebracht.

festsetzt. Hier setzt das Rebalancing ein. Durch die Tiefenarbeit im Bindegewebe kann die Form wieder verändert werden, weil man die Wurzel des Übels berührt und dort die Strukturen verändert.

Das Gewebe wird dabei so unterstützt, dass es seine individuelle ideale Form findet. Das ist auch der Unterschied zu einer herkömmlichen Massage, die nicht auf dieser tiefen Ebene stattfindet und deshalb nicht die gleichen Resultate bringt.

Herr Scharwies, recht herzlichen Dank für das informative Gespräch.

Buchtipps & Infos

- Bernd Scharwies: „Rebalancing – die Kraft der tiefen Berührung“, Param, ISBN 978-3-88755-349-4, € 24,80
- Vimala Schneider: „Baby-Massage. Praktische Anleitung für Mütter und Väter“, Kösel, ISBN 978-3-466-34452-9, € 14,95

(Beide Bücher erhältlich unter www.ritter24.de)

Kontakte:

▪ Gerhard Schrabal, Plantagenweg 37, 85354 Freising, Tel. 08161-14 98 10, E-Mail webmaster@rauf-akademie.de

▪ Bernd Scharwies, Georgenstr. 63, 80799 München, Tel. 089-81 32 07 60, E-Mail info@rebalancing.de

Internetseiten:

- www.alle-kuschelpartys.de
- www.rauf-und-kuschelparty.de
- www.kuscheltrainer-in.de
- www.aquasoma.de
- www.rebalancing.de

Alles beginnt im Bindegewebe

Inwiefern wird im Bindegewebe das Gleichgewicht wieder hergestellt?

Bernd Schwarwies: Unser Körper ist ein unendliches Netzwerk, bei dem es keinen Anfang und kein Ende gibt – Bindegewebe bildet die Form. Egal, wo ich Sie berühre, automatisch berühre ich alle Bereiche Ihres Körpers. Manche Menschen nehmen beispielsweise nach Unfällen eine bestimmte Schonhaltung ein, die sich dann im Bindegewebe

