

Durch Rolfing habe ich gelernt, meine tiefgehenden Spannungen zu lösen und besser mit meinem Stress umzugehen



Mein Name ist Manuela, ich bin 48 Jahre alt. Ich bin Kinderärztin und Notärztin für Neugeborene.

Seit Jahren habe ich ein sehr stressvolles Leben: meine Arztpraxis, Bereitschaftsdienst in der Klinik, Hausbesuche, meine Hunde und...meine Pferde! Reiten ist eine Leidenschaft, die ich schon seit Jahren pflege und es tut mir gut, diesem Hobby immer mehr Zeit zu widmen. Ich glaube, weil es mir hilft, mein turbulentes Leben besser auf Reihe zu kriegen. Den sentimental Bereich möchte ich hier nicht weiter erwähnen, nur, dass zu meinem täglichen Stress auch noch eine schon lang andauernde, behindernde Krankheit meines Vaters kommt, die mir emotional sehr nahe geht.

Vor einiger Zeit hat mir eine gute Freundin von der Rolfing Methode erzählt und durch sie habe auch meine Rolferin kennengelernt. Das waren zwei entscheidende Offenbarungen auf einmal. Mit Umsicht und in aller Bescheidenheit begann ich diese neue Erfahrungsreise, die mich tief in Körper und Geist geprägt, verändert und gestärkt hat. Es ist schwer zu erklären, welche Mechanismen dabei berührt, gelockert und neu ausgerichtet werden. Auf Rat meiner Therapeutin, habe ich unseren Rolfingzyklus mit einer homöopathischen Reinigungskur verbunden. In mir bewegte

sich ganz viel und auf halber Strecke hatte ich das Bedürfnis, etwas auf die Bremse zu treten. Es kam so viel auf einmal in mir hoch und das ging mir an die Substanz. Aber der Wunsch weiterzumachen war noch stärker, denn ich spürte, dass die Behandlungen mir sehr gut taten.

Und dann kam es plötzlich zu einem erfolgnisreichen Durchbruch. Zunächst spürte ich es körperlich und motorisch: meine gebeugte Haltung, die ich seit Jahren auf Grund eines Wirbelbruches hatte, war buchstäblich wie weg geblasen und meine Koordination verbesserte sich von Tag zu Tag. Das Taubheitsgefühl und Kribbeln in meinen Armen, das mich nachts und während intensiver Aktivitäten immer plagte, liess immer mehr nach, bis es eines Tages vollständig verschwunden war.

Damit stellte sich auch eine Veränderung meines Körpergefühls und meines geistigen Wohlbefindens ein. Ich fühle, dass ich heute eine größere Stabilität beim Gehen, beim Lösen meiner Probleme und in meinem Umgang mit dem Nächsten habe. Außerdem bin ich nicht mehr so anfällig für Stress, Konfrontationen und Ereignisse, die sich in meinem Umfeld manifestieren. Ich spüre, dass ich heute großen Herausforderungen mit neuer, unbekannter Ruhe und Gelassenheit entgentreten kann. Weiterhin habe ich beschlossen, mir selbst mehr Freiraum zu gönnen und den Ereignissen gelassener entgegenzutreten, um sie besser konfrontieren zu können. Es ist neu für mich, meine eigene Person an erste Stelle zu setzen und mich nicht mehr erdrückt zu fühlen, von tausend Verpflichtungen, die mir keinen Moment für mich selbst lassen.

Bei unserer ersten Behandlung fragte mich meine Rolferin, ob ich die ganze Welt auf meinen Schultern tragen wollte. Sie sagte, dass meine Körperhaltung dies ausdrücken würde! Wie wahr! Heute nehme ich mein Leben, wie es kommt. Ich gehe meinen Bedürfnissen und meinem persönlichen Rhythmus nach, gehe fürsorglicher mit mir um und widme auch anderen Aspekten meiner Gesundheit mehr Aufmerksamkeit, wie zum Beispiel der Ernährung.