

## **Rolfing® Erfolgsgeschichte: Professioneller Opernsänger – Florian Thomas**

*Von Charlotte Fraser, Herausgeberin von  
Rolfing® „Erfolgsgeschichten“*



**Rolfing® brachte so tiefgreifende Veränderungen in das Leben des professionellen Opernsängers [Florian Thomas](#), dass er beschloss, mit seiner Frau nach Großbritannien zu ziehen, sich selbständig zu machen und eine berufsbegleitende Ausbildung zum Certified Rolfer® zu beginnen. Die [European Rolfing® Association e.V.](#) lud mich ein, Thomas zu treffen und mehr über seine Geschichte zu erfahren.**

Ich warte in einer Ecke des Rail House Café im Zentrum Londons und bin überrascht, als ein großer, schlanker, eleganter Mann auf mich zukommt. Zuerst denke ich, dass er mich mit jemandem verwechselt, doch Florian Thomas stellt sich mir vor und lächelt nur, als ich ihm etwas verlegen gestehe, dass ich – na ja, wie soll ich sagen... – einen insgesamt stärker gebauten Herren erwartet hatte.

„Rolfing® ermöglichte es mir, mich neu zu erfinden“, sagt Thomas hierauf. „Ich nahm durch Intervallfasten innerhalb von drei Jahren 45 Kilo ab, doch das ist eine ganz andere Geschichte!“

**„Was war passiert?“, frage ich ihn.**

„Mein Vater hatte vor sechs Jahren im Alter von 55 einen Schlaganfall. Nun bin ich 38, doch bereits damals wusste ich, dass ich, mit unserer Vorgeschichte von Herzinfarkten und Hirnschlägen innerhalb der Familie, der Nächste sein würde. So beschloss ich etwas zu unternehmen, und meine [Frau Caitlin](#) – eine sehr talentierte Opernsängerin – war ja immer schon sehr schlank und gesundheitsbewusst. Caitlin ist Australierin und ich denke, die gehen generell bewusster mit ihrer Gesundheit um. Wie auch immer, das Thema Gewichtsverlust bringt uns darauf, wie ich überhaupt zu Rolfing® kam!“

**Warum haben Sie Rolfing® ausprobiert?**

„Ich hatte zwar all diese Kilos abgenommen, bemerkte jedoch, dass ich in einer alten, gewohnten Körperhaltung steckte, gerade so, als ob ich nach wie vor das alte Gewicht tragen müsste. Mein gekrümmter Rücken wurde mir plötzlich stärker bewusst, meine Skoliose, und meine Rückenschmerzen waren keineswegs verschwunden. Auch in anderen Aspekten des Lebens hatte ich das Gefühl, dass alles festgefahren war, unbeweglich. Genau in dieser Zeit zeigte mir meine Frau, die auch professionelle Opernsängerin ist, eine Dokumentation über Faszien ([“Quarks & Co: Geheimnisvolle Faszien – Neues vom Rücken“](#)), und ein Teil bezog sich auf Rolfing®.“

**Hatten Sie vor Rolfing® auch andere Therapien versucht?**

„Ja, 15 Jahre lang ging ich zu einem Osteopathen, doch Rolfing® fand ich sehr viel wirkungsvoller. Auch hatte ich die Feldenkrais-Methode versucht, Trainings-Therapie, Gewichteheben in einem gesundheitsorientierten Fitnesscenter und dergleichen. Doch zehn Rolfing®-Sitzungen, die vollständige [10er-Serie](#), halfen mir mehr als die ganzen fünfzehn Jahre Osteopathie, oder im Grunde mehr als jegliche andere Therapie. Nichts hatte eine mit Rolfing® vergleichbare positive Wirkung. Für mich veränderte das mein Leben von Grund auf.“

### **Wie half Ihnen Rolfing®?**

„Rolfing® verlieh mir besseres Gleichgewicht und mehr Leichtigkeit in der Bewegung. Mein ganzer Körper fühlt sich unbeschwert an. Es ist unglaublich, was passiert, wenn das Gehirn nicht abgelenkt ist, wenn weder Energie noch Konzentration permanent dafür beansprucht werden, etwas aufrecht zu erhalten, was normalerweise eine natürlich gegebene Körperaufrichtung ist. Befindet sich der Körper in einem Anspannungszustand, so ist auch der Geist viel unruhiger und vorbelasteter.“



Meine Kreativität kann sich nun besser entfalten und das durch Rolfing® gewonnene Gleichgewicht und meine Aufrichtung geben mir die Freiheit, mehr Farbtöne in meine Stimme zu bringen. Ich singe nun auch effizienter, brauche viel weniger Energie. Glücksgefühle kommen hoch, wenn ich auf die Bühne trete, es fühlt sich gut an, leicht. Ich bin ruhiger und selbstsicherer. Mir ist stärker bewusst, was in meinem Körper vor sich geht, und dadurch nehme ich auch meine Umgebung stärker wahr, meinen Platz auf der Bühne, meine physische Gegenwart. Ich fühle mich insgesamt stärker geerdet.“

### **Fühlten Sie die positiven Auswirkungen von Rolfing® unmittelbar oder dauerte es doch einige Sitzungen, bevor diese zu spüren waren?**

„Die positive Wirkung fühlte ich bereits nach der ersten Sitzung, das war wirklich unmittelbar. Und auch zwischen den einzelnen Behandlungen konnte ich die Auswirkungen von Rolfing® spüren.“

### **Was bewegte Sie, nach England zu ziehen?**

„Wahrscheinlich hätte ich meine Stelle als Sänger nie aufgegeben, wenn ich nicht die 10er-Serie gemacht hätte. Ich bin Österreicher und war zehn Jahre lang an der [Wiener Staatsoper](#) auf der Bühne. Ich war also beruflich in einer sehr sicheren und angenehmen Position, mit gutem Vertrag und Gehalt. Als freiberuflicher Opernsänger habe ich nun natürlich sehr viel weniger Sicherheit. Wie auch immer, Rolfing® ist etwas stark Erdendes, und das Arbeiten mit der Schwerkraft bringt einen in engeren Kontakt mit dem Boden. Ich fühlte plötzlich, dass ich für eine

Veränderung offen war, und zwar für eine grundlegende Veränderung.

Meine Frau und ich hatten bereits eine Wohnung in Oxford, und außerdem gab es auch familiäre und berufliche Gründe seitens meiner Frau, die uns zu unserer Entscheidung hin zum Neuen ermutigten. Oxford ist nun unsere Heimat und wir unterrichten von dort aus, unsere Arbeit lässt uns jedoch auch viel Zeit in London verbringen.“

### **Kam durch Rolwing® für Sie Überraschendes zutage?**

„Oh ja! Die absolute Überraschung war die Erfahrung dieser unglaublichen Freiheit in meinem Körper. Wie es sich anfühlt, mit solch einer Leichtigkeit, mühelos durchs Leben zu gehen. Nach Sitzung 7 der 10er-Serie, in der der Rolfer™ am Kopf arbeitet, ging ich mit einem sonderbaren Gefühl der Überheblichkeit durch den Tag. Auch die Arbeit an meinem Kiefer war sehr stark. Sie zeigte mir, wie es sich anfühlt, wenn man die Freiheit hat, seinen Kopf aufrecht zu tragen, voll Selbstsicherheit und Wohlbefinden!“

### **Wer ist Ihr Rolfer™?**

„In Wien ging ich zu [Harvey Burns](#). Er ist Brite, ein Certified Advanced Rolfer™ und Rolwing®-Lehrer. Harvey führte mich durch die 10er-Serie. Hier in Großbritannien ist unser Rolfer™ [Naomi Wynter-Vincent](#), die ich gelegentlich konsultiere.“



### **In welchen Abständen sahen Sie Ihren Rolfer™ während der anfänglichen 10er-Serie?**

„Harvey legte nach seinem Ermessen die Häufigkeit der Rolwing®-Sitzungen fest. Manchmal war es einmal die Woche, manchmal alle drei Wochen. Harvey arbeitete sehr stark intuitiv, ich ging zu ihm, wann auch immer er es für gut befand.“

### **Und nun machen Sie selbst die Ausbildung zum Certified Rolfer™?**

„Ja. Ich möchte Rolwing® gerne unter Musikern einführen, und ich möchte es auch in meinen Stimmunterricht einfließen lassen. Das „Spectrum“, also den Vorbereitungskurs der Rolwing®-Ausbildung, habe ich bereits abgeschlossen, im April 2018 werde ich dann den Abschluss zum Certified Rolfer™ machen. Natürlich arbeite ich immer noch als professioneller Opernsänger, doch nun eben freiberuflich, und gemeinsam mit meiner Frau führen wir das Unternehmen [Oxford Voice Coaching](#) (Stimmtraining für Erwachsene in Oxford und London). Außerdem bin ich auch ein [Tomatis®](#) Hörtrainer.“

### **In welcher Weise bereichert Rolwing® die Bereiche Musik und Darbietungskünste?**

„Rolwing ist holistisch, und ich betrachte Musik als eine holistische Herausforderung. Nehmen wir das Beispiel von Andy Murray, der erst kürzlich beim ATP-Turnier im Londoner Queen's Club bereits in der ersten Runde ausschied; Andy war offensichtlich enttäuscht und meinte, er müsste diese Leistung mit seinem gesamten Team besprechen. Ein Profi-Sportler hat die Möglichkeit, auf ein ausgewähltes qualifiziertes Team zurückzugreifen, auf physiologischen und psychologischen Rückhalt. Sänger und Künstler der Darbietungskünste haben im Allgemeinen keine solche Teams im Hintergrund, die sie in der – emotionellen wie körperlichen – Aufarbeitung von eventuell traumatischen Auftritten unterstützen. Solch ein Auftritt kann schlechte Kritik in den Medien nach sich ziehen, oder auch eine Verletzung aus einem Zusammenstoß oder einem Sturz auf der Bühne. Bühnenauftritte repräsentieren höchsten körperlichen Einsatz und Singen ist mit Sport zu vergleichen. Man kann den kreativen Künstler einfach nicht vom physischen Künstler trennen. Ich denke, Letzterer sollte viel stärker in Betracht gezogen werden. Meiner Meinung nach könnten zahlreiche SängerInnen von Rolwing®-Behandlungen profitieren.

Opernsänger und Darbietungskünstler müssen eine starke Persönlichkeit entwickeln, um sowohl mental als auch körperlich belastbar zu sein. Sänger neigen dazu, gar nicht erst über Verletzungen zu sprechen, da dies ihrer Karriere allzu sehr schaden kann, und natürlich kann man für lange Zeit „am Limit“ singen, doch irgendwann braucht es nur mehr den einen Tropfen, um das Fass zum Überlaufen zu bringen und dann wirklich schwerwiegende und möglicherweise längerfristige Schäden zu verursachen. Ich selbst kenne allzu viele SängerInnen, die sich leider frühzeitig von der Bühne verabschieden mussten, da ihr Körper das alles einfach nicht mehr mitmachte. Vorbeugen ist besser als heilen.

Ich habe den Eindruck, dass Gesangslehrer in Großbritannien und den USA im Allgemeinen einen stärker physiologischen Ansatz verfolgen. Meine Erfahrung zeigte mir, dass einem Rolwing® die Möglichkeit gibt, den ganzen Körper, der ja des Sängers Instrument ist, fein abzustimmen. Ich sehe hier eine gute Vereinbarkeit und auch Komplementarität von Rolwing® und moderner Stimpädagogik.

Die Erfahrung von Rolwing®-Körperarbeit hat mich verändert. Es sind ganz wesentliche Auswirkungen, die Rolwing® auf mich als Sänger, aber auch als Mensch hatte. Ich freue mich sehr darauf, das Rolfen zu erlernen, es als Therapeut über meine Hände weiterzugeben. Und ich bin sehr dankbar, als Darbietungskünstler einen neuen Platz gefunden zu haben, an dem meine Stimme von geerdeter und ausgeglichener Körperlichkeit getragen wird.“

**Mehr Informationen über Florian Thomas finden Sie unter:**

[www.floriantomas.co.uk](http://www.floriantomas.co.uk). Um mehr über Rolwing® zu erfahren, um einen Certified Rolfer™ zu finden und/ oder um selbst die Ausbildung zum Rolfer™ zu machen, besuchen Sie: [www.rolwing.org](http://www.rolwing.org).

