

# Ein Fall für den Rolfer

## Gesundheitsmarkt: Alternative Methoden wie das Rolfig erleben ein Comeback

Von Dagmar Trüpschuch

**M**arlene Dietrich hat es gemacht, Greta Garbo auch – die großen Filmdiven setzten bereits vor Jahrzehnten auf „Rolfig“. Die von der Wissenschaftlerin Ida Rolf bereits in den 1940 und 50er Jahren entwickelte manuelle Behandlungsmethode erlebt heute ein echtes Comeback.

Dabei sind die Gründe „sich rolfig zu lassen“ durchaus unterschiedlich. „Einige fühlen sich in ihrem Körper unwohl und wollen etwas verändern, andere kommen mit Schmerzen“, sagt Anne Janzen aus Berlin, eine von etwa 1660 „Certified Advanced Rolfigern“ weltweit.

Die 1896 in New York geborene Biochemikerin Ida Rolf, die Namensgeberin dieser Methode,

rückte erstmalig den Zustand des menschlichen Bindegewebes und die Beziehung des Körpers zur Schwerkraft der Erde in den Fokus der Körperarbeit. Ihre Methode entwickelte sie aus Erkenntnissen, die sie unter anderem aus der Osteopathie und dem Yoga gewonnen hatte – die Balance zwischen Körper, Geist und Seele sollte wieder ins Lot gebracht werden. Im Blick eines Rolfigers steht somit immer der Mensch als ganzes, seine Arbeit ist niemals nur symptombezogen. Rolfiger arbeiten gezielt mit den Faszien, eine Untergruppe des Bindegewebes, die jede Zelle, jeden Muskel und jedes Organ umhüllen, mit dem Ziel die Körperstruktur des Menschen so zu beeinflussen, dass er sich leicht und schmerzfrei bewegen kann.

Jede der Rolfig-Sitzungen bei

Robert Gantke, der seit 2003 in Dortmund ein Zentrum für Körperarbeit leitet, beginnt – so wie bei allen Rolfigern – mit einem Bo-

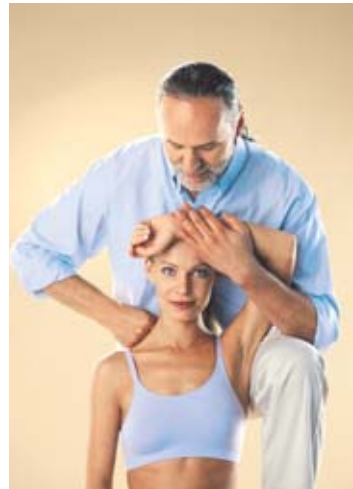


FOTO: EUROPEAN ROLFING ASSOCIATION

**Die manuelle Behandlungsmethode soll die Gesundheit aktivieren**

dy-Reading. „Wenn eine Patient zur ersten Stunde kommt, schaue ich mir erst einmal an, wie er durch den Raum geht“, sagt der Rolfiger. Danach legt der Patient sich auf die Behandlungsliege und Robert Gantke beginnt mit der manuellen Arbeit. Hierbei setzt er, je nachdem wie viel Druck er ausüben will, Finger, Hand, Faust und Ellbogen ein.

„In den ersten Stunden arbeite ich an den äußeren Schichten“, erklärt er. „Und arbeite mich in den folgenden Sitzungen weiter nach unten durch.“ Vergleichbar mit einem „Bildhauer am Menschen“ arbeitet er dabei, mit einfühlsamen, jedoch gleichzeitig zielgerichteten und kraftvollen Berührungen.

„Wenn du dich wohl in deinem Körper fühlst, die Welt aufrechter sehen kannst, hat das natür-

lich Auswirkungen auf die Psyche“, erklärt Anne Janzen. Sie hat eine zusätzliche Ausbildung zur Trauma-Therapeutin absolviert, um jede Situation auffangen zu können. „Oft werden emotionale Reaktionen aber auch als Erleichterung empfunden“, sagt Robert Gantke. „Rolfig ist ein Prozess des Zulassens und daran ist auch emotionales Erleben gekoppelt“, erklärt er.

Zehn aufeinander aufbauende Sitzungen umfasst eine Rolfig-Behandlung, die im Abstand von zwei Wochen stattfinden. Die Pausen erlauben es den Klienten, sich körperlich an die neuen Bewegungsmuster anzupassen. „Etwas, was Sie als Rolfiger immer betonen müssen, ist, dass Sie keine Krankheiten heilen“, sagte Ida Rolf. „Sie aktivieren Gesundheit.“