

DR. IDA P. ROLF (1896-1979)



Die Biochemikerin Ida Rolf beschäftigte sich schon in den zwanziger Jahren mit der Beratung von Menschen mit chronischen Krankheiten. Im Laufe der Jahre fand sie heraus, dass das Bindegewebe und vor allem die Muskelfaszien (Muskelhäute) dem Körper seine Gestalt verleihen.

Der Zustand dieser Körperstrukturen drückt sich in der Haltung eines Menschen aus. Ein Beispiel: Hinkt jemand wegen einem verstauchten Fuss während ein paar Tagen, passt sich das Bindegewebe dieser veränderten Bewegung an. Auch wenn der Fuss schon längst wieder gesund ist, verharrt das Bindegewebe in der "falschen" Struktur und bringt den Körper "aus dem Lot". Dies führt nicht nur zu einer unelastischen, chronisch verspannten Haltung, sondern kann auch das Fühlen und Denken beeinflussen.

Ida Rolf entwickelte darauf eine spezielle, manuelle Methode, mit deren Hilfe verspannte und verkürzte Bindegewebsstrukturen gelöst und die Körpersegmente wieder ausbalanciert werden. Dadurch braucht der Organismus weniger Energie, um sich aufrecht zu halten. Eine ausgeglichene Gewebespannung und eine verbesserte Balance wirken sich auf alle Organe und auch auf das psychische Befinden positiv aus.

Was unterscheidet Rolfing von anderen Methoden? Ida Rolfs Antwort: „Nur Rolfing nutzt die Schwerkraft als Werkzeug. Und es ist die Schwerkraft, von der wir unsere Resultate bekommen.“

Und weiter: „Viele Therapeuten betonen Krankheitsmodelle, anstatt das Gesundheitsmodell zu unterstützen. Rolfer praktizieren keine Krankheitsbehandlung; sie sind spezialisiert auf Gesundheit. Sie schenken ihre Aufmerksamkeit dem besseren Funktionieren von Geist und Körper des Menschen.“



Unser Körper ist das Medium, durch das wir die Welt erleben und täglich neu erschaffen. Die äussere Welt ist die Projektion des Inneren des Menschen. „Könnte es logisch sein anzunehmen, dass die äusseren Wirren des Menschen abnehmen, wenn man eine Methode fände, seine physische Struktur besser zu organisieren?“ fragte Dr. Rolf 1962. Die von ihr entwickelte Methode war ihre Antwort. Denn: „Wir sind nicht wirklich aufgerichtet, wir sind erst auf dem Weg aufrecht zu sein. Dies ist eine metaphysische Überlegung. Eine der Aufgaben eines Rolfers ist es, diesen Prozess zu beschleunigen“

Das Rolfing führt dementsprechend nicht nur zu einer neuen Balance des aus dem Lot geratenen Körpers, sondern zugleich auch der geistig-seelischen Situation des Menschen. Dies ist das Paradox des Körpers: „Man kann nicht über den Körper hinausgehen, bevor man ihn nicht befreit hat.“ So Ida Rolf.