

Rolfing: Mit Berührungen gegen die Schwerkraft

In Amerika gibt es Rolfing seit den 60er Jahren. Jetzt bringt der Lübecker Klaus Liebetrau die Methode auch zu uns. Rolfing ist eine spezielle Körpertherapie.

Körpertherapien liegen im Trend: Sei es die Osteopathie, die Feldenkrais - Methode, die Craniosacrale Therapie oder das Rolfing. Auslöser sind oftmals stechende Rückenschmerzen, anhaltendes Stressempfinden oder unergründliche Müdigkeit ohne diagnostisches Ergebnis. Je offenkundiger die Grenzen rein schulmedizinischer etablierter Methoden werden, desto häufiger hört man hin zu alternative, sich auf den ganzen Menschen einlassende Behandlungsformen. Von wahren Berührungskünstlern ist gelegentlich die Rede, die ohne Einsatz jeglicher medizinisch-technischer Geräte nur mit einfühlsamer Hand tief sitzende Verspannungen zu lösen versuchen. Einige dieser Therapeuten beanspruchen für sich, sogar eine bessere Alternative zu Bandscheiben-Operationen und anderen orthopädischen Maßnahmen zu bieten. Wieder andere orientieren sich im Wellness -Bereich und versprechen ein allgemein besseres Wohlbefinden. Leider ist so mancher Wildwuchs dabei, in dem selbsternannte Star -Therapeuten oder solche, die - nach einem erleuchtenden Wochenend-Workshop mit einem beeindruckenden Zertifikat versehen – versuchen, die Welt für sich zu begeistern. Da ist es für den Laien schwer, sich im Dschungel der Körpertherapien zurecht zu finden. Eine dieser alternativen Therapien, die in den 60er Jahren von Amerika ausgehend, seit vielen Jahrzehnten allerdings erfolgreich angewendet wird, ist das Rolfing. Dieses hat nichts mit

Rollen o. ä. zu tun, sondern ist nach seiner Begründerin Dr. Ida Rolf benannt, die es aus Elementen von Osteopathie und Yoga weiter entwickelt hat. Begeisterte Anhänger waren dort übrigens vor allem Schauspieler wie Gary Grant oder Marlene Dietrich. Wohl aus gutem Grund, wie deren Körpersprache lange zeigte.

Wenn man einer solchen Rolfing-Behandlung zuschaut – oder besser noch am eigenen Leib erlebt – versteht man, warum diese Methode auch als "sanfte Bildhauerei am menschlichen Körper" beschrieben wird. Ziel ist die Balance um die innere Achse. Muskeln und Gewebe werden wieder frei und ermöglichen gelöste, anmutige und mühelose Bewegungen: Die Schwerkraft beeinflusst die Struktur des Menschen. Geht der "Kampf mit der Schwerkraft" verloren – etwa durch Verlust der Balance – treten anfangs genannte Beschwerden auf. Das Zusammenspiel von Knochen, Muskeln und vor allem Bindegewebe passt nicht mehr zueinander. Nach einer ausführlichen Begutachtung des Körpers arbeitet der Rolfer oder die Rolferin in einer Serie von meist 10 systematisch aufeinander aufbauenden Einzelsitzungen daran, den Körper wieder mehr "ins Lot" zu bringen. Mittels langsam schmelzenden Drucks von einfühlsamen Händen und Ellbogen des Behandlers werden oft Jahrzehnte alte Verklebungen und Verkürzungen gelöst, die sich in den bindegewebigen Muskelhüllen verfestigt haben. Beeindruckend ist die Tiefe der Behandlungsgriffe: Da werden Stellen mit einer Intensität berührt, die bis an einen "Wohlweh" -Schmerz reichen kann, der Rolfing - Touch, die Art tiefer Berührung, die genauso eindringlich wie einfühlsam ist. Vorteil: Schon nach wenigen Sitzungen sind die Veränderungen im inneren Körpergefühl und in der alltäglichen Körperhaltung meist offensichtlich. Kleine individuelle Hausaufgaben für den Alltag werden anempfohlen, um dafür zu sorgen, dass diese Veränderungen auch dauerhaft sind. Wem es also nicht nur um eine momentane Entspannung oder Wohlfühl-Pause geht, sondern um bleibende Verbesserungen der Körperhaltung, für den bietet sich die tiefgreifendere Rolfing - Arbeit als

erste Wahl an. Auch präventiv.

Der Lübecker Klaus Liebetrau ist ein solcher "Certified Rolfer", Absolvent sorgsam ausgesuchter Bewerber, der alle speziellen Ausbildungsschritte erfolgreich hinter sich gebracht und die Zertifizierung erreicht hat, und nun die Methode des Rolfig endlich auch in Lübeck anwenden darf. Damit nicht genug, denn verbunden damit sind intensive Weiterbildung und fachliche "Überwachung". In der erfolgreichen Anwendung ist entscheidende Voraussetzung das Vertrauen. Vertrauen des Klienten, sich methodisch berühren zu lassen. Wobei dessen Körpersprache schon nach wenigen Berührungen signalisiert, ob sein Körper überhaupt bereit ist, sich von den Händen des Rolfers leiten zu lassen. Deshalb ist der Beginn einer solchen Therapie immer eine erste "Ausprobier" -Sitzung, bei der festgestellt wird, ob frau oder mann bei dieser Methode und diesem Behandler in den richtigen Händen ist und welche Zielvorstellungen realistisch sind. Mit anderen Worten, welche körperlichen oder seelischen Veränderungen von weiteren Sitzungen erhofft werden dürfen. Ziel dieser modernen Körpertherapien ist es, ein freundlicheres Verhältnis zum eigenen Körper zu entwickeln. Anders als beim Sport und konventioneller Physiotherapie geht es weniger um eine Maximierung des äußeren Leistungsverhaltens des Körpers, sondern um eine bessere Eigenregulation von innen, verbunden mit einer Förderung der eigenen Körperwahrnehmung – aber auch auffallend guten -haltung. Ausprobieren kostet nichts. Das wurde schon betont. Aber einen Termin dazu muss frau oder man schon selbst vereinbaren: Rolfer Klaus Liebetrau freut sich auf Ihren Anruf: Telefon 7 07 85 25. Aber es gibt auch Infos zu Rolfig im Internet unter www.rolfig.org.

Autor: RUB/red.