

# Frauen in der Komplementärmedizin: Dr. Ida Rolf

Annette Kerckhoff

Den Begriff „Rolfing“ hat vielleicht der Eine oder Andere schon einmal gehört. Die wenigsten aber wissen, dass diese Methode der Körperarbeit nach ihrer Gründerin benannt ist: Ida Rolf (1896 -1979) studierte in New York Medizin und legte ihren Dokortitel in Biochemie ab, forschte dann im Bereich der Medizin und wurde außerordentliche Professorin. 1927 reiste sie nach Europa, studiert in der Schweiz Mathematik und Physik, befasste sich intensiv mit der Homöopathie, mit Chiropraktik und Yoga. Und entwickelte – zunächst im Privaten – eine bedeutende manuelle Körperarbeit.

## WIE ALLES BEGANN ...

Die Geschichte von der Geburtsstunde der Rolfins Methode ist mehr als ungewöhnlich – und zeigt wieder einmal (was wir Frauen ja schon immer wussten), dass ein Kaffeekranz kein überflüssiger Zeitvertreib, sondern eine wichtige Kontakt- und Austauschbörse ist, ein Impulsgeber für neue Ideen.

So auch bei Ida Rolf. Sie bekam im Jahr 1940 Besuch von der Frau eines Freundes. Die beiden Damen tranken Tee zusammen, man sprach über dies und das. Ida Rolf war gerade intensiv damit beschäftigt, eine passende Schule in New York für ihre Kinder zu suchen, besonders gefielen ihr dabei experimentelle Schulen, an denen u.a. auf ungewöhnliche, kreative Weise Instrumentalunterricht gegeben wurde. Die Bekannte erwähnte daraufhin, dass ihre Schwester Ethel genau einen solchen Klavierunterricht gegeben habe, der Ida Rolf sicherlich zugesagt hätte. Nun sei sie aber leider in New York durch ein Loch im Straßenpflaster gestürzt und habe sich beide Arme verletzt, so schwer, dass sie überhaupt nicht mehr Klavier spielen könne. Ida Rolf wurde neugierig, und bestand auf einem Treffen mit Ethel. Später schreibt sie:

*„Ich schaute sie an und sagte: Ich möchte wetten, dass ich das wieder in Ordnung bringen kann. Haben Sie soviel Vertrauen zu mir, dass Sie es mich probieren lassen?“*  
*„Schlimmer als jetzt kann es eigentlich nicht werden.“*  
*(Sie hatte gerade einen Prozess gegen die Stadt New York verloren und ungeheure Summen für Arztrechnungen und dergleichen ausgegeben – mindestens 20.000 Dollar. Deshalb fühlte sie sich ziemlich deprimiert.)*

*Ich sagte: „Ich möchte Ihnen einen Handel vorschlagen. Wenn es mir gelingt, Ihren Gesundheitszustand so weit zu verbessern, dass Sie wieder in der Lage sind, Musikunterricht zu geben, würden Sie dann meine Kinder unterrichten?“ Sie war mit meinem Vorschlag ein-*



Dr. Ida Rolf machte ihre Methode weltweit bekannt.

Foto: Dr. Rolf photos courten of David Campbell

*verstanden. Daraufhin machte ich mich an die Arbeit. (Quelle: Ida Rolf: Rolfing im Überblick, 1993.)*

Ida Rolf konnte Ethel tatsächlich helfen, so dass diese in Idas Haus vier Kindern Klavierunterricht gab. Der Erfolg sprach sich herum, mehr und mehr Patienten suchten Ida Rolf auf, die später sagt: „Dies war der wahre Anfang vom Rolfing.“

## BIOGRAFISCHER ABRISS

Ida Rolf wurde 1896 in New York geboren. Sie absolvierte 1916 ihren Abschluss am Barnard College

in New York, einem der ersten Mädchencolleges in Amerika und der „Seven Sisters Colleges“, sieben renommierten Mädchencolleges an der Ostküste der USA. 1920 erhielt sie am Fachbereich für Medizin und Chirurgie der Columbia Universität ihren Dokortitel im Bereich Biochemie. Anschließend forschte sie für zwölf Jahre am Rockefeller Institute for Medical Research insbesondere im Bereich des menschlichen Bindegewebes und wurde hier außerordentliche Professorin („Associate Professor“). 1927 reiste sie nach Europa, studierte in der Schweiz Mathematik und Physik und befasste sich in Genf mit der Homöopathie. Zudem interessierte sie sich für Osteopathie, Chiropraktik, Yoga und geistiges Heilen. Wieder in New York entwickelte sie, basierend auf diesen Ansätzen, ihre Behandlungsmethode: **die Strukturelle Integration**. Zunächst wandte sie diese Methode nur im Familien- und Freundeskreis an und praktizierte für die nächsten 30 Jahre in einer Wohnung in Manhattan.

Veranlasst durch den Begründer der Gestalttherapie, Fritz Perls, begann sie Mitte der 1960er Jahre in Esalen, einem ganzheitlich und alternativ ausgerichteten Bildungszentrum in Kalifornien, zu arbeiten und auszubilden. Dies brachte den Durchbruch ihrer Therapie. 1971 gründete sie in Boulder/Colorado das Rolf Institute of Structural Integration, reiste durch die Welt und machte ihre Methode bekannt. 1977 verfasste sie ein Lehrbuch (Rolfing: The Integration of Human Structures), das 1989 ins Deutsche unter dem Titel *Rolfing. Strukturelle Integration. Wandel und Gleichgewicht der Körperstruktur* übersetzt wurde und die Grundlagen des Rolfings beschreibt. In dem ebenfalls von ihr verfassten Buch *Rolfing and Physical Reality* (Rolf 1978), das auf deutsch 1993 unter dem Titel *Rolfing im Überblick* erschien, gibt es einen einleitenden Beitrag von Rosemary Feitis, der gut über die Geschichte des Rolfing informiert. Ida Rolf starb 1979.

---

#### DIE ROLFING® METHODE

---

Ida Rolf entwickelte eine „ganzheitliche manuelle Behandlungsmethode zur Verbesserung der Körperhaltung und der ihr zugrunde liegenden seelischen Verfassung“ (Pschyrembel Naturheilverfahren, 2006, S. 327).

Ziel der Rolfing Strukturellen Integration, auch als „Rolfing“ bekannt, ist es, falsche Stand- und Bewegungsmuster, die dem Patienten quasi in Fleisch und Blut übergegangen sind, aufzulösen. Denn auch



Rolfing verändert den Körperbau des Menschen.

Foto: Stephanie Wolfsteiner für European Rolfing Association e.V.

wenn viele Menschen meinen, gerade und aufrecht zu stehen, haben sich doch ganz unbewusst Fehlhaltungen eingeschlichen, die letztendlich Schmerzen verursachen und das Wohlbefinden beeinträchtigen. Die falsche Ausrichtung des Körpers führt – aufgrund der Schwerkraft, die Ida Rolf in besonderem Maße berücksichtigte – nicht nur zu Muskelverspannungen, sondern auch Fehlbelastungen von Gelenken, zu Überlastung von Gewebe, zu Funktionseinschränkungen und Schmerzen. Dies kann chronische Beschwerden begünstigen. Nicht zuletzt wirkt sich eine ungünstige Körperhaltung negativ auf die Psyche aus. Die neu aufgebaute Körperstruktur wird daher auch psychisch als wohltuend und befreiend erlebt. Die aufrechte Haltung und die verbesserte Körperwahrnehmung führen zu einer positiven Körpersprache, einem bewussteren und „selbst-bewussteren“ Auftreten und zu dem Glauben an die eigenen Möglichkeiten.

Die Behandlung des Rolfings selbst besteht aus einer Körperbehandlung, die an eine intensive Massage erinnert. Ziel der Behandlung ist eine Neuordnung der Körperstruktur bei der „alles im Lot“ ist, also im Einklang mit den Gesetzen der Schwerkraft. Eine besondere Bedeutung bei dieser Aus- und Aufrichtung maß Dr. Rolf dem Bindegewebe oder „Fasziennetz“ bei, das sie als „Organ der Form“ bezeichnete. Während der Rolfingsitzung werden dem Patienten aber auch belastenden Bewegungsgewohnheiten bewusst gemacht und Atem, Bewegung und Selbstwahrnehmung geschult.

Eine Rolfing-Behandlung besteht in aller Regel aus zehn Sitzungen von jeweils etwa einer Stunde alle 1–2 Wochen.

## BEZAHLEN DIE KRANKENKASSEN ROLFING?

Rolfing wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht bezahlt. Einige Kassen haben aber ein Bonussystem für präventive Maßnahmen, fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

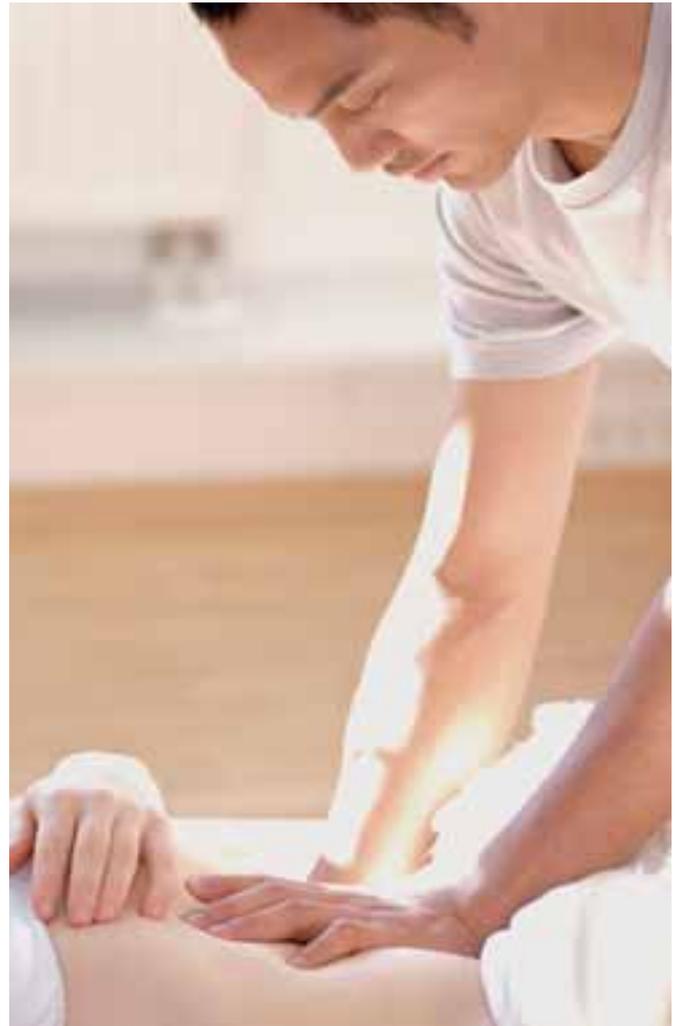
Bei privaten Krankenversicherungen gibt es unterschiedliche Erfahrungen, manche erstatten die Kosten für Rolfing, andere nicht. Dies sollten Sie vor der ersten Sitzung abklären.

### Weitere Informationen sowie Hilfe bei der Suche nach Rolfing in Ihrer Nähe erhalten Sie unter:

European Rolfing® Association e.V.  
 Saarstr. 5, D-80797 München  
 Telefon: 089 / 543 709 40  
 Fax: 089 / 543 709 42  
[www.rolfing.org](http://www.rolfing.org)

## LITERATUR ZUM THEMA:

- Ida P. Rolf: Rolfing – Strukturelle Integration – Wandel und Gleichgewicht der Körperstruktur. Hugendubel Verlag, München 1989.
- Peter Schwind: Alles im Lot: Rolfing. Der Weg zu körperlichem und seelischem Gleichgewicht; Knauer Taschenbuch, 4. Aufl. 2011



Rolfing ist manuelle Körperarbeit.

Foto: Stephanie Wolfsteiner für European Rolfing Association e.V.

## Bluthochdruck: Werden Sie aktiv!

Lieferbar ab Mitte Juni

### Mind-Body-Medizin, Naturheilkunde, Homöopathie (Ratgeber Nr. 51)



Bei Bluthochdruck gilt: **Wichtige Teile der Behandlung sollten Sie selbst in die Hand nehmen.** Studien belegen, dass Therapien der Mind-Body-Medizin (Ernährung, Bewegung, Entspannung) den Blutdruck effektiv senken. So können die Medikamente deutlich reduziert, manchmal sogar ganz abgesetzt werden. Zusätzlich bietet die Naturheilkunde ein breites Therapieangebot. In diesem Ratgeber finden Sie alle natürlichen Therapien, die **nachweislich** wirksam bei Bluthochdruck sind: Aderlass, Akupunktur, Grüner Tee oder Kneipp – für jeden ist etwas dabei. Die häufigsten Nebenwirkungen der medikamentösen Therapie sind in einer Tabelle zusammengefasst – sortiert nach Arzneimittelgruppen. Hier wird deutlich: **Medikamente allein können nicht die Lösung sein.**

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Blutdruck **natürlich** senken können. Fangen Sie noch heute damit an!

Bestellen Sie diesen Ratgeber für 5,50 EUR (Nichtmitglieder 7,- EUR) zzgl. Versandkosten bei der Geschäftsstelle von NATUR UND MEDIZIN, Am Deimelsberg 36, 45276 Essen, Tel. (0201) 56305 70 Fax (0201) 56305 60 oder bestellen Sie direkt im Internet unter: [www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de)