

Groß-Gerau

22.03.2018

## Die Groß-Gerauerin Christiane Röttger ist Vorsitzende der Deutschen Ismakogie Gesellschaft und bietet Kurse zur Verbesserung von Bewegungsabläufen an



Christiane Röttger befasst sich als Vorsitzende der Deutschen Ismakogie-Gesellschaft intensiv mit der Haltungs- und Bewegungslehre. Dabei spielen die Füße eine zentrale Rolle.  
Foto: Vollformat/Alexander Heimann

Von Benita Nold

WALLERSTÄDTEN - „Unser Alltag beinhaltet fast alle Bewegungen, die unser Körper machen kann“, sagt Christiane Röttger. Die Wallerstädterin ist Vorsitzende der Deutschen Ismakogie-Gesellschaft. Für jeden, ob als Gesundheitsprävention oder beispielsweise zur Linderung von Rückenschmerzen, sei es daher wichtig, Bewegungen im Alltag zu optimieren. Das hat sich die Ismakogie zur Aufgabe gemacht.

Die meisten Menschen gewöhnen sich mit der Zeit Fehlhaltungen und alternative Bewegungsabläufe an. „Irgendwann kommen dann Einschränkungen“, sagt die Ismakogie-Lehrerin Christiane Röttger. Im Alter von 16 Jahren begegnete sie erstmals der Ismakogie. Sie selbst litt damals unter Schmerzen, die durch eine falsche Belastung der Füße verursacht wurden. Die Ismakogie half ihr, fehlerhafte Bewegungsabläufe zu korrigieren. „Meine Beschwerden sind alle weg“, sagt sie heute.

### UM WAS GEHT ES?

Ismakogie ist eine Haltungs- und Bewegungslehre, die von der

Seit fünf Jahren Bundesvorsitzende

Seit fünf Jahren ist Röttger nun Vorsitzende

österreichischen Kosmetikerin und Visagistin Anne Seidel, Wien, (1900–1997) für den Alltagsgebrauch entwickelt wurde.

Ismakogie stützt sich auf die Anatomie des Menschen. Sie verspricht keine „Heilung“, ist kein Sport und keine Gymnastik, erleichtert aber Bewegungen und kann direkt im Alltag umgesetzt werden. (nol)

des gemeinnützigen, deutschlandweit tätigen Vereins. Insgesamt zählt dieser jedoch nur 23 Mitglieder. Seit 13 Jahren lehrt Röttger die Ismakogie, seit knapp drei Jahren bildet sie in diesem Bereich aus. Das alles mit dem Ziel, alten, kranken aber auch jungen Menschen bei alltäglichen Bewegungsproblemen zu helfen. „Da steckt viel Herzblut und sehr viel Arbeit drin“, sagt sie.

Als menschliches Fundament spielt die Fußmuskulatur in der Ismakogie eine wichtige Rolle. Füße seien „architektonisch eine Meisterleistung“, so Röttger. Wir schenken ihnen jedoch meist zu wenig Aufmerksamkeit. Daher vermittelt die Wallerstädterin in ihren Kursen das notwendige Bewusstsein für die richtige Haltung beim Stehen und Bewegungsabläufe beim Gehen. Über Muskelketten, Faszien und das Skelett könne im Körper viel passieren. „Was wir machen, ist Ordnung“, zitierte die Vereinsvorsitzende die Entwicklerin der Bewegungslehre, Anne Seidel.

Was aber macht die Ismakogie anders als Physiotherapie, Yoga oder Gymnastik? „Wir gehen den Weg über den Kopf“, betont Christiane Röttger. Der Betroffene müsse in sich horchen. Das funktioniere am besten über die vier Schritte Wahrnehmen, Bewusstmachen, Ausprobieren und Integrieren. „Wie ist meine Situation jetzt? Was fühle ich?“ Das muss ein Patient wahrnehmen. Erst dann kann er sich darüber bewusst werden: „Ich bin der Befehlshaber und ich kann etwas verändern“. Im folgenden Veränderungsprozess werden alternative Bewegungsabläufe in den Alltag integriert und umgesetzt. Die Schwierigkeit besteht darin, die im Gehirn verfestigten Muster zu ändern. „Alte Muster sind immer parat“, diese aktiv zu ändern sei die Schwierigkeit, so Röttger.

„Für viele Leute ist die Ismakogie nichts, weil es zu wenig Action ist“, räumt Röttger ein. Die Bewegungen seien klein, im Fokus stehe die Achtsamkeit mit sich selbst. Zusätzlich können Interessierte Tipps für die Umsetzung im Alltag oder beim Sport erhalten. Wichtig ist: Das Programm wird an die Wünsche des Betroffenen angepasst. „Ich schaue immer: Wen habe ich vor mir“, so Röttger. „Ich habe nie etwas Vorgefertigtes“.

Um auch dort zu helfen, wo kein Ismakogie-Angebot besteht, hat der Verein die Lesezeichen-Aktion ins Leben gerufen. Sie biete die Möglichkeit, dass Lehrer dorthin kommen, wo Bedarf besteht, betont die Vorsitzende. Voraussetzung ist eine Anzahl von mindestens sechs Teilnehmern und die Bereitstellung einer Räumlichkeit.

In der Volkshochschule Groß-Gerau finden regelmäßig Kurse statt. Zusätzlich gibt es private Angebote. Im Fokus steht zurzeit der Tag der Rückengesundheit am 24. März von 13.30 bis 15 Uhr bei Christiane Röttger, Akazienweg 11, in Wallerstädten.