

Im Fluss des Lebens

Die Rhythmische Massage nimmt unter den sonst eher physisch ausgerichteten Massage-Behandlungen eine Sonderstellung ein. Wer sich auf diese anthroposophische Methode einlässt, wird ganzheitlich mit Körper, Seele und Geist angesprochen.

Text: **Marion Kaden**

Wenn Gewebe oder Muskeln schmerzen oder Verletzungen des Bewegungsapparates auszukurieren sind, hilft oft eine medizinische Massage. Zur Behandlung stehen viele unterschiedliche Formen zur Verfügung. Eine der bekannteren ist die Schwedische, auch Klassische Massage. Meist werden bei ihr nach einer Wärmebehandlung wie zum Beispiel einer Fangopackung durch Druck- oder Zugreize, mit Kneten, Walken oder Klopfen eine Spannungsveränderung der Muskeln herbeigeführt. Ziel ist, die Verspannung der Muskeln und mögliche, verhärtete Einlagerung von Stoffwechselendprodukten aufzulösen. Eine solche Behandlung ist nicht selten schmerzhaft.

Lebensbestimmender Rhythmus

Die Rhythmische Massage ist – theoretisch und praktisch – eine Weiterentwicklung der Klassischen Massage. Ergänzend kommt bei ihr das Konzept der «rhythmischen Heil-Behandlung» zum Tragen. Das Wesentliche des Rhythmus lässt sich philosophisch erläutern: Allen Weltreligionen ist gemeinsam, dass sie auf der Vorstellung beruhen, dass Menschen in einer dualistischen Welt leben. Zum einen existiert eine übersinnliche, metaphysische, unsichtbare Welt, die den Kosmos belebt, bewegt und zusammen-

hält. In ihr sind Gott, Gedanken, Ideen, der erste Ursprung des Lebens – kurz: das Geistige oder Seelische aller Lebewesen beheimatet.

Zum anderen existiert eine materielle, körperliche Welt. In idealistischen Weltanschauungen ist die materielle Welt eine Erscheinungsform der ursprünglichen, geistig-ideellen Welt. Basis der hochkomplexen Verbindung dieser Welten, so die Auffassung in der Rhythmischen Massage, ist eben der Rhythmus, der auch eine Art Datenaustausch zwischen der metaphysischen und der physischen Welt darstellt.

Gemeint sind dabei natürliche Rhythmen, wie zum Beispiel die Jahreszeiten, Gezeiten, Tag und Nacht und der Mondwechsel. Auch die Funktionen des menschlichen Organismus verlaufen rhythmisch, meist ohne eigenes Zutun oder besondere Bewusstheit. Beispiele: Ein- und Ausatmen, Wach-Schlaf-Phasen und Hormonschwankungen im Tages- oder Monatsverlauf.

Auf Störungen solcher rhythmischer Funktionen reagiert der Mensch empfindlich. Schlafstörungen können nicht nur quälend, sondern sogar krankmachend sein («Natürlich 11-06»). Und wenn Herzrhythmusstörungen wie Kammerflimmern befallen, wird das augenblicklich als lebensbedrohend empfunden. Werden solche Störungen der Rhythmik nicht behoben, das heisst, der normale Datenaustausch zwischen den miteinander verbun-

denen metaphysischen und physischen Welten klappt nicht, kann dies das Wohlbefinden beeinträchtigen oder sogar schwere Krankheiten auslösen.

Steiners ganzheitlicher Ansatz

Bei der Rhythmischen Massage gehen die speziell ausgebildeten Therapeutinnen und Therapeuten daran, gestörte Rhythmen im Menschen wieder herzustellen. In der Schweiz gibt es rund 60 Therapeuten. Ein wichtiges Ausbildungszentrum ist die Arlesheimer Schule in Dornach SO. Schulleiterin Unda Niedermann: «Die Schulung basiert auf anthroposophischen Erkenntnissen», sagt sie. Schon deshalb sei es ein Ziel, jede Massage immer ganzheitlich auszurichten. «Das heisst, wir bearbeiten nicht nur einzelne Muskelpartien wie den Nacken, sondern den ganzen Rücken», erklärt Niedermann.

Zur Ganzheitlichkeit gehöre auch, dass ein Patient zu Beginn einer Therapie einer weit reichenden physiotherapeutischen Inspektion unterzogen wird: Wie ist der Patient ernährt, wie atmet er, wie fühlt sich die Muskulatur an, ist die Haut gut durchblutet oder kalt, ist sie glatt oder spröde?

«Ein Körper, der sich kühl anfühlt und voller Spannungen steckt, macht oft keinen besonders lebendigen Eindruck. Es ist leicht nachvollziehbar, dass dann innere Rhythmen gestört sind. Und diese

Fluss des Lebens



gilt es therapeutisch wieder anzuregen», so Niedermann.

Nach anthroposophischer Diktion kann diese Belebung über den «Flüssigkeitshaushalt» des Menschen erfolgen. Das ist ein Aspekt des «Ätherleibes», der vermittelnd zwischen physischem Körper und geistigen Anteilen eines Indivi-

duums eingeschaltet ist. Am besten lässt sich dieser Flüssigkeitshaushalt durch die Therapeutin direkt über den Kontakt mit der Haut und dem darunter liegenden Bindegewebe wieder anregen. «Im Gegensatz zur Schwedischen Massage wird dabei jedoch nie massiver Druck ausgeübt», sagt Niedermann. Wer einer The-

Massage nach Rudolf Steiners Weltbild

Die Rhythmische Massage ist eng mit Ita Wegman verknüpft. 1909 begründete die Ärztin gemeinsam mit Rudolf Steiner die «anthroposophisch erweiterte Medizin». Grundlage dieser Ausrichtung sind Steiners philosophischen Ansätze, seine Weltanschauung und vor allem sein entworfenes Menschenbild. Wegman liess 1921 die erste anthroposophische Privatklinik in Arlesheim BL errichten und erarbeitete dort anthroposophisch ausgerichtete Therapieformen wie die Rhythmische Massage, Wickel und besondere Einreibungen.

- **Allgemeines:** Die Rhythmische Massage (RM) kommt auf ärztliche Verordnung zur Anwendung. Sie wird über die Zusatzversicherung abgerechnet und als Einzeltherapie durchgeführt. Die Behandlung wird zeitlich individuell gestaltet und dauert meistens eine halbe Stunde. Eine Nachruhe von 15 bis 25 Minuten schliesst sich immer an und gehört zur Behandlung.

Schon ein bis zwei Behandlungen regen den Aufbau der Lebenskräfte an. In der Regel wird allerdings über mehrere Wochen behandelt (9- bis 12-mal). Bei speziellen chronischen Erkrankungen kann die Behandlung auch über längere Zeit erfolgen.

- **Indikationen:** Die RM kann bei herkömmlichen Massageindikationen wie Rückenschmerzen, Myalgien (Verspannungen des Gewebes) oder degenerative Muskelerkrankungen (Muskelrückbildung durch Inaktivität) eingesetzt werden. RM wird ausserdem bei chronischen oder psychosomatischen Erkrankungen, Depressionen, Krebs oder kindlichen Entwicklungsstörungen eingesetzt.

Die Massagen werden auch oft in Kombination mit medikamentöser wie auch kunsttherapeutischen Behandlung (Maltherapie, Eurhythmie) kombiniert. Die Dauer ist abhängig vom Alter der Patienten, ihrer Krankheitsgeschichte und der Erkrankungsdauer.

rapeutin bei der Rhythmischen Massage zusieht, hat fast den Eindruck eines Tänzes. So setzt sie oft ihren ganzen Körper ein, jeder Griff ist rhythmisch, fast künstlerisch gestaltet. Dabei werden vorwiegend kreisende, runde Formen und wellenförmige Bewegungen vollführt. Zwar finden sich viele Griffmethoden der Schwedischen Massage wieder – es wird gestrichen, geknetet oder gewalkt. Doch die Griff-Qualität ist eine andere. «Wie sich beispielsweise eine Wasseroberfläche heben lässt, so sind alle Griffe saugend, anhebend. Wir weiten und beleben das Gewebe, sodass die Flüssigkeiten wieder fließen können und der Rhythmus zurückkehren kann», erklärt die Schulleiterin.

Ganzheitliche Ausrichtung

Die Behandlung besteht nicht nur aus der «achtsamen» Massage, sondern aus einer ganzheitlichen Betreuung, die Elemente wie medizinische Begutachtung (fast alle Anwenderinnen der Rhythmischen Massage stammen aus medizinischen Berufen), ein mitfühlendes Gespräch oder Beratung umfassen kann. Niedermann: «Menschen, die erkrankt sind, drücken in den leiblichen Symptomen oft ihre unbewussten, seelischen Probleme aus. Manchmal kommen bei uns zum ersten Mal unverarbeitete, nie angesprochene Erlebnisse und Gefühle zum Ausdruck oder ins Bewusstsein.»

Sie erklärt weiter, dass sich ein Mensch nach anthroposophischer Weltanschauung alle Eindrücke und Erlebnisse, wie bei der Ernährung auch, ganz individuell und bewusst zu eigen machen sollte, um sein Entwicklungspotenzial bestmöglich zu entfalten. Nicht zuletzt, weil «uns nicht auf diese Weise Umgewandeltes krank machen kann», sagt sie und gibt ein konkretes Beispiel von Migräne-Kranken: Diese seien häufig überanstrengt und hätten die Neigung, sich zu überfordern. «Sie sind nicht in der Lage, sich von äusseren Eindrücken, die ihnen zu viel werden, früh genug abzugrenzen. Ausserdem können sie von Erlebtem und Gefühltem nicht loslassen und halten das Unverarbeitete im Kopf fest», sagt Niedermann. «Für Betroffene ist es wichtig, sich selbst hygienische Massnahmen einer rhythmischen Gestaltung eines Tagesablaufes aufzuerlegen. Damit unterstüt-

zen sie die Regulation des Stoffwechsels». Und bei der Rhythmischen Massage lernen Migräne-Betroffene sich «hinzugeben», ihr eigenes Tempo zu finden und besser und schneller Grenzen zu ziehen.

Keine Manipulation der Lebenskräfte

Bei dieser Darstellung liegt die Vermutung nahe, dass eine Therapeutin als Vermittlerin auftritt oder lenkend eingreift, vielleicht vergleichbar mit den Vorstellungen der Lebenskraft- oder Energieübertragung bei der Reiki-Methode. «Nein, auf keinen Fall arbeiten wir mit Energieübertragung», grenzt Niedermann die Rhythmische Massage von der Reiki-Methode ab. «Bei uns steht der Patient mit seinem individuellen Energiewesen im Vordergrund.»

In der anthroposophischen Vorstellung wird nicht davon ausgegangen, dass der Mensch wie beim Reiki durch eine Art Kraftübertragung vom Therapeuten zum Patienten beeinflussbar ist. Oder dass, wie Chinesen annehmen, die Lebenskraft Qi überschüssig oder fehlend sein kann und mit Hilfe von Akupunkturpunkt-Interaktionen reguliert wird. «Die Therapeutin hilft durch ihre Arbeit, dass der Patient wieder selber zu einem Beziehungs-Gleichgewicht der Lebenskräfte mit all seinen Persönlichkeitsanteilen findet», sagt Niedermann.

Kräuter unterstützen die Massage

Bei der Massage wird der Körper in mehrere Schichten von Handtüchern und Decken gehüllt. Nur der zu behandelnde Teil des Körpers wird während der Behandlung aufgedeckt, nachher gleich wieder zugedeckt, um eine einhüllende Geborgenheit durch Wärme zu bilden. Die Therapeutin benutzt ätherische Öle. Diese sind nicht nur «biologisches Gleitmittel», sondern wegen ihrer jeweils unterschiedlichen Heilwirkungen wesentlicher Bestandteil der Behandlung.

Wie in der Phytotherapie ordnet auch die anthroposophische Medizin den ätherischen Heilpflanzen-Essenzen besondere heilende Fähigkeiten zu. Johanniskrautöl beispielsweise wirkt angst- und krampflösend, belebend wie aufhellend auf seelische Verstimmungen. Dieses Öl

hat, weil es das Licht des Sommers in sich aufgenommen habe, laut Niedermann die Eigenschaft «durchwärmend und durchlichtend die Sonnen- oder Ich-Kräfte im Menschen zu beleben».

Schlehenblütenöl hingegen stärkt in der Genesungszeit nach einer schweren Erkrankung bei Erkältungsneigung oder nervöser Erschöpfung – von der zum Beispiel Menschen betroffen sein können, die viel am Computer sitzen.

Rosmarinöl wird bei Patienten eingesetzt, die an rheumatischen Erkrankungen, das heisst an Gelenk- und Muskelschmerzen leiden. Rosmarinöl wirkt in diesem Falle anregend auf den Stoffwechsel.

Einer Therapeutin stehen viele Öle zur Verfügung, die sie je nach Erfahrung und Arbeitsweise einsetzen kann. Nach der Massage schliesst sich immer eine Nachruhe von mindestens einer halben Stunde an. «Die Nachruhe ist wichtiger Bestandteil der Massage, denn der Patient kann nachfühlen und sich ganz den heilenden Kräften hingeben», sagt Niedermann. ■

INFOBOX

Ausbildungsmöglichkeiten

- Schule für Rhythmische Massage
Ita Wegman Klinik, 4144 Arlesheim
Telefon 061 705 75 75
massageschule@wegmanklinik.ch
- Margarethe Hauschka Schule
Gruibingerstrasse 29, D-73087 Boll
- Voraussetzungen für die Ausbildung sind:
Abgeschlossene Berufsausbildung in einem medizinischen Beruf, mündliche und schriftliche Deutschkenntnisse, seelische und körperliche Gesundheit, Interesse an der Anthroposophie

Literatur

- Isenmann: «Rhythmische Massage nach Dr. med. Ita Wegman»
Verlag Gesundheit Aktiv 1996
ISBN: 3-926444-31-2, keine Preisangabe
- Schutt: «Massagen. Wohltat für Körper und Seele», Verlag Gräfe und Unzer 2006
ISBN: 3-7742-3206-7, Fr. 23.50
- «Die besten Wohlfühl-Massagen»
Verlag Urania 2006
ISBN: 3-332-01888-4, Fr. 27.30

Internet

- www.rhythmischemassage.com
- www.rhythmische-massage.ch (unter beiden Adressen auch Therapeuten-Suche)