Die Rhythmische Massage nach Fr. Dr. med. Ita Wegman – eine Einführung

Ricarda Meyer, Aesch

Schlüsselworte
Geschichte, Entwicklung, Name, funktionelle Dreigliederung des Organismus, Berührungsqualität, Leichte statt Schwere / Sog anstelle von Druck, Neues Erleben des eigenen Leibes, Möglichkeiten und Grenzen, Behandlungsabläufe, Krankheitsverständnis, Wesensglieder, Lebens- oder Ätherleib, Seelen- oder Astralleib, Individualität, Gesundheit – Gleichgewicht, Entwicklung, Wachen und Schlafen, Gesundung, Indikationen, Pause, Integration, Literatur

Geschichte Entwicklung

Die Rhythmische Massage wurde in den 1920-er Jahren von Fr. Dr. med. Ita Wegman auf der Grundlage der Anthroposophie aus der Klassischen Massage heraus entwickelt.
Fr. Dr. med. Margarethe Hauschka hat später (ab ca. 1960) die didaktische Seite der Methode erarbeitet, sie somit systematisch lehrbar gemacht und das Curriculum der ersten Schule in Boll/D herausgearbeitet.

Name

Der Name Rhythmische Massage ist durch zweierlei begründet:

funktionelle Dreigliederung des Organismus

Die Funktionen des Menschen können in Hauptbereiche eingeteilt werden: die Nerven-Sinnes-Tätigkeit, die dem Menschen das Bewusstsein der Welt vermittelt und in ihm das Bewusstsein seiner Selbst erzeugt. Die organische Grundlage dafür ist im Kopf zentriert, wenngleich über die Nerven und Sinne (z.B. Hautwahrnehmungen) im gesamten Körper ausgebreitet.
Im Bauch- und Gliedmassen-Bereich sind die Stoffwechsel-Prozesse und Bewegungs-Grundlagen zentriert (wenngleich auch hier feine Stoffprozesse, Ernährung etc. bis zum Gehirn hin nötig sind). Diese Funktionen geben uns die Möglichkeit der freien Bewegung in der Welt und die Basis für den Substanzaufbau.
Dazwischen gelagert sind die rhythmischen Prozesse, die – zentriert in Herz und Lunge im Brustkorb liegen – auch in den beiden anderen Bereichen vorkommen,.
Diese rhythmischen Prozesse der Atmung und des Pulses vermitteln nun funktionell zwischen den abbauenden Prozessen des Nerven-Sinnes-Lebens und den aufbauenden des Stoffwechsel-Lebens, halten diese im individuellen, notwendigen Gleichgewicht und gleichen aus, wenn einer der beiden Pole zu überwiegen droht.

Qualität der Berührung

Eine weitere Begründung für den Namen der Rhythmischen Massage liegt in der Berührungs- und Griffqualität dieser Methode. Alle Griffe werden rhythmisch gestaltet, nichts wird mechanisch ausgeführt. Durch das rhythmisch-musikalische Gestalten der Griffe und ihrer Abfolgen wird das Rhythmische System im Menschen unterstützt und gestärkt. Dies betrifft die Hauptrhythmen von Puls und Atmung, aber auch die grösseren Rhythmen, wie den Verdauungs- oder den Wach-Schlaf-Rhythmus.

Leichte statt Schwere, Sog anstelle von Druck

Grundqualität: Wesentlich ist, dass die eigene Schwere des Therapeuten bei der Berührung überwunden wird. Dies bedeutet, dass selbst das Gewicht der Arme nicht auf dem Patienten lasten soll. Die Hand wird weich und passt sich dem Gewebe vollständig an. Sie wird zum Wahrnehmungsorgan, sie horcht gewissermassen auf die Möglichkeiten und Reaktionen des Gewebes. Beim tastenden Eintauchen wird Druck vermieden, das Gewebe wird im Massagegriff in die Hand hineingesaugt. Die wahrnehmende Hand erfasst im Massieren, wie das Gewebe des jeweiligen Menschen sich bewegt, wie es in die angestrebte Bewegung mitgehen kann, wie tief, saugend, kräftig, fliessend, ein Griff gestaltet werden kann und soll.

Neues Erleben des eigenen Leibes

Durch die sanfte Berührung, die dennoch im vollen Kontakt zum Körper des anderen Menschen ausgeführt wird und genau durchgestaltet ist, kann der Andere Vertrauen fassen, ausatmen, Spannungen loslassen, und sich mit dem eigenen Leib wieder neu verbinden. Auf dieser Grundlage entsteht ein neues Körpergefühl, ein neuer Bezug zum Leib.
Die Griffe werden bindend oder lösend gestaltet, führen zu einer Konzentration im Gewebe oder zu einem Löse-Prozess, unterstützen Ein- oder Ausatmung im direkten, aber auch im übertragenen Sinn.

Möglichkeiten und Grenzen

Die Rhythmische Massage enthält Formen für alle Partien des Körpers, von Kopf bis Fuss. Da sie von sehr leicht bis sehr kräftig ausgeführt werden kann und mannigfaltige Metamorphosen zu den Grundformen und -griffen bestehen, findet sie Anwendung bei fast allen Krankheitsprozessen und kennt (wenn ein Therapeut damit sehr vertraut ist) keine Beschränkungen durch Kontraindikationen mehr.

Behandlungsabläufe

Die Grundformen werden variiert und kombiniert, manchmal nur einzelne Griffe oder Teile aus einer Grundform genommen und mit einem anderen Teil des Körpers in der gleichen Behandlung angewandt. Grundlage für solche Entscheidung bietet einerseits die Wahrnehmung des Gewebes, andererseits das Verständnis der gesundenden und krankmachenden Prozesse, der Verschiebungen, die im Gleichgewicht geschehen sind.

Krankheitsverständnis

Zum Verständnis gesunder und krankmachender Prozesse
Das Verständnis für diese basiert auf dem anthroposophischen Bild des Menschen, sowie den Erweiterungen der Medizin, wie sie durch die Anthroposophie von Rudolf Steiner und Ita Wegman gemeinsam erarbeitet, und von Ita Wegman und anderen anthroposophischen Ärzten dann in Folge für die Rhythmische Massage vertieft wurden.

Wesensglieder des Menschen

Die bereits erwähnte Dreigliederung der Funktionalität ist eine Grundlage, ein weiterer, zentraler, Bereich ist das Wissen um die sogenannten Wesensglieder des Menschen.

Lebens- oder Ätherleib

Unser Leben ist im Physischen Leib getragen von einem eigenen Organismus, dem Lebens- oder auch Ätherleib. Dieser trägt alle Prozesse im Lebendigen, entfaltet seine Tätigkeit in der Zeit (machen Sie sich zur Vergegenwärtigung den Unterschied zwischen einem kleinen Kind im Vorschulalter, einem Jugendlichen, einem älteren Menschen bewusst). Der Lebensleib trägt die Gesundungsprozesse, die ausgleichenden Vorgänge. Er stützt sich im Leib auf alle Flüssigkeiten.

Seelen- oder Astralleib

Unser Bewusstsein ist getragen vom Seelenleib, mit einem alten Namen auch Astralleib genannt. Dieser ist verantwortlich für die Bewegung, für Spannung und Entspannung und ist getragen vom Luftigen in unserem Leib. Denken Sie an die An- und Entspannung der Muskulatur, parallel dazu Ein- und Ausatmung und machen Sie sich bewusst, wie direkt sich seelische Anspannung auf Atmung und Muskulatur überträgt.

Individualität

Unser Selbst-Bewusstsein, und gleichzeitig auch die Fähigkeit zu denken, uns in der Zeit zu erleben, als Individuum, das sich weiter entwickelt, hat mit der Tatsache zu tun, dass der Mensch ein Ich-begabtes Wesen ist. Nur wir selber können zu uns „ich" sagen, können dadurch aber auch ein Bewusstsein davon entwickeln, dass auch der andere, mir gegenüber stehende Mensch ein Individuum ist. Das Ich ist von der Wärme getragen, der Mensch benötigt eine Temperatur in relativ engem Bereich, um gesund zu sein. Im Sozialen bedürfen wir auch der Wärme, um uns entfalten zu können, einander zu begegnen, einander als Menschen mit freiem Willen wahrnehmen zu können.

Gesundheit – Gleichgewicht

Diese Wesensglieder, diese Anteile, die Prozesshaftes im Menschen tragen, schwingen ineinander, beeinflussen und bewegen einander in vielfältiger Weise – und verändern so den ganzen Tag über das Gleichgewicht ihres Zusammenwirkens bis in die Stofflichkeit hinein.
Ich habe bereits darauf hingewiesen, dass ein zu starkes oder andauerndes Eingreifen des Astralleibes zu Verspannungen in Atmung und Muskulatur führen kann. Im Gesunden jedoch ist derselbe Leib dafür verantwortlich, dass wir Spannung aufbauen können, Spannkraft haben – nur ein Zuviel wirkt krankmachend.

Entwicklung

Der Äther- oder Lebensleib trägt die Lebensprozesse in sich. Während der Kindheit, ehe noch das abstrakte Denken entwickelt ist und während das Kind noch im Aufbau seines Leibes lebt, wirken diese Kräfte an den Organ-Prozessen und im Wachstum und bilden den Körper heran. Mit der Entwicklung des abstrakten Denkens, mit der Schulreife und dem Zahnwechsel, wird ein Teil dieser Kräfte umgewandelt in Denk-Kräfte, das Kind lernt zu abstrahieren, logisch zu denken. Diese Fähigkeit geht mit einem Verlust der Regenerations-Kräfte im Organismus einher.

Wachen und Schlafen

Sind die Kräfte nach einem langen Tag erschöpft oder ist der Organismus mit der Abwehr einer Krankheit beschäftigt, so wird der Mensch müde und braucht Schlaf. Im Einschlafen gehen diejenigen Anteile seiner Organisation, die ihm zu Bewusstsein verhelfen, so weit aus dem Leib heraus, dass das Bewusstsein herabgedämpft wird – in den verschiedenen Schlafphasen oder auch beim Träumen. Die Lebensprozesse können nun intensiver wirken als tagsüber, und an Regeneration und Gesundung des Leibes tätig werden.

Ist der Wach-Schlaf-Rhythmus gestört, oder kommen wir tagsüber zu wenig zu kleinen Regenerations-Pausen, kann es sein, dass die Anstrengung zu gross wird und die nötige Erholung nicht mehr zur Genüge stattfindet. Diese Überanstrengung führt auf die Dauer zu Schwächung, Ermüdung, Verspannung... und in der Folge zu Krankheit.

Gesundung

Die Rhythmische Massage kann auch hier gesundend einsetzen. Sie trägt durch die tiefe Entspannung dazu bei, dass Verspannungen abgebaut und Schlafstörungen gebessert werden. Aufbauende Behandlungen können bei Erschöpfung dazu beitragen, die Lebens-Kräfte zu unterstützen, die erneuerbaren Kräfte werden wieder besser aufgebaut.

Indikationen

Die Rhythmische Massage kann durch ihre grosse Variabilität in Gestaltung und Qualität der Griffe und durch die mannigfache Abwandlung der Grundformen in allen Krankheits-Situationen angewandt werden, von Schlafstörungen über Erschöpfungszuständen bis hin zu Tumorerkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates oder der Wirbelsäule, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Ernährungs-Störungen, degenerative Erkrankungen des Nervensystems und andere mehr.. Zu Beginn gelten die gleichen Kontra-Indikationen wie für andere Massagetechniken. Durch Erweiterung der Qualität und durch fortlaufende Übung werden die Kontraindikationen mit der Zeit jedoch zu Indikationen für die Behandlung, da die Therapeutin, der Therapeut fähig wird, die Griffe zu verfeinern und anzupassen ans aktuelle Geschehen. Ergänzend zur Rhythmischen Massage können in solchen Situationen auch die Rhythmischen Einreibungen zum Tragen kommen, die es ermöglichen, noch sanfter an das Gewebe heranzugehen. Diese schonende Technik ermöglicht tägliche bis mehrmals tägliche Behandlung und bietet vor allem im Pflege-Bereich unterstützende Ergänzung und Erweiterung zur Rhythmischen Massage.

Pause Integration

Zur Behandlung gehört eine Nachruhe / Ruhepause zur Integration dessen, was durch die Massage angeregt wurde.

Literatur

Diese Einführung versteht sich als Abriss zum Thema der Rhythmischen Massage und kann in der Kürze nicht alle Fragen und Themen beleuchten. Zur Vertiefung wird empfohlen, sich mit folgenden Büchern auseinander zu setzen:

- Dr. Hauschka M., Rhythmische Massage nach Dr. I. Wegman; Marg. Hauschka Schule, Eigenverlag
- Batschko E.-M., Dengler S., Praxisbuch der Rhythmischen Massage, Mayer Verlag
- Härter S., Berührung, Rhythmus, Heilung – die Rhythmische Massage nach Dr. med. Ita Wegman, anthrosana Heft Nr. 211
- Isenmann H., Rhythmische Massage, Schriftenreihe Soziale Hygiene 156, Verlag für Anthroposophisches Heilwesen
- Website: www.rhythmische-massage.ch