



## Rhythmische Massage und Rhythmische Bewegungsbäder nach Dr. med. Ita Wegman

Im Verlauf der letzten Jahrzehnte hat sich eine Fülle körperbezogener Therapien entwickelt. Diese Tatsache weist darauf hin, dass der Körper und seine Befindlichkeiten sehr viel intensiver wahrgenommen werden, als dies noch vor 30 oder 40 Jahren der Fall war. Auch hat das Bedürfnis zugenommen den Körper unmittelbar zu fühlen d.h. seine Grenzen physisch zu erfahren als schützende Hülle. Zugleich haben sich neue Krankheiten entwickelt, die in den Grundgeweben des Mesenchyms ablaufen. Körpertherapien werden nicht nur aus der klassischen Massage der europäisch angewandten Physiotherapie entwickelt, sondern werden traditionell seit alters her in entfernt liegenden Kulturkreisen z.B. Indiens und Chinas ausgeübt. Sie werden heute weltweit angeboten und in den medizinischen Behandlungsplan integriert. Eine Zusammenschau der unterschiedlich erscheinenden Massageweisen macht deutlich, dass sie sich an den Lebensprozessen des Körpers orientieren. Wissenschaftliche Studien, die in den letzten 20 Jahren von Chirurgen, Anatomen, Psychologen und Sportwissenschaftlern durchgeführt wurden, weisen insbesondere auf die lebendige Funktion des faszialen Gewebes als Ressource, im Sinne der Lebensprozesse, im Gesamtorganismus hin. Parallel dazu wurden während dieser Zeit integrative Leib- und Bewegungstherapien von Psychologen und Physiotherapeuten entwickelt, die den Bedürfnissen der heutigen Psychosozialen Gesundheitsentwicklung entsprechen.

Die klassische Massage wirkt besonders auf die neuromuskulären und bindegewebigen Funktionen. Während der Behandlungen wurde zunehmend die Erfahrung gemacht, dass das Unbewusste des Menschen durch die Streichungen auf der Haut angeregt wird und sich verborgene seelische Prozesse lösen. Diese klinisch gewonnene Beobachtung führte dazu, dass Frau Dr. med. Ita Wegman in Zusammenarbeit mit Dr. Rudolf Steiner aus den bewährten Äußeren Anwendungen der Naturheilkunde die Rhythmische Massage und die Rhythmischen Bewegungsbäder als zeitgemäße Behandlungsmöglichkeiten weiter entwickelte. Sie

tat dies entsprechend dem anthroposophischen Menschenbild, das davon ausgeht, dass sich ein Mensch in seiner physischen Erscheinung aus geistigen Impulsen heraus gestaltet und somit jede Therapie nicht nur die körperliche Sphäre, sondern auch die leiblich-seelische und deren Lebensprozesse berücksichtigt. Empfindungen und Gefühle nehmen dabei ebenso ihren Raum ein, wie die Einwirkung auf die Persönlichkeitsstruktur.

## **Geschichte**

Aus urtümlichen, den geistig begründeten und religiös geprägten Reinigungshandlungen des Körpers entwickelte sich in der frühen griechischen Kulturepoche eine ärztlich geleitete leibgebundene Behandlung, die als Massage und Bewegung bezeichnet werden kann. Das Wort Massage ist griechischen Ursprungs (μασσω) und bedeutet so viel wie: „betasten, berühren, wischen, streichen, mit den Händen drücken, kneten.“

Von Hippokrates ist folgende Regel überliefert:

*Starkes Reiben befestigt,  
leichtes Reiben lockert.  
Vieles Reiben bringt Teile zum Schwinden,  
maßvolles Reiben bringt Teile zum Wachsen.*

In der griechischen Heilkunst wurden die Urprinzipien geprägt, da man sie in der Verbundenheit mit der geistigen Natur des Menschen wusste, wie mit aktiven (Gymnastik) und passiven (Massage) Bewegungen die Seele harmonisch in den Leib eingegliedert werden konnte. Im Mittelalter strebte die Seele aus dem Jammertal der körperlichen Existenz. Dem Körper wurde keine unmittelbare Behandlung zuteil. Das Wissen der griechisch-römischen Zeit um die Anwendbarkeit der Massage verdämmerte. Allerdings entwickelte sich aus der römischen Badetradition eine rege Betätigung, die in Europa noch heute gepflegt wird. Mit Ausgang des Mittelalters begann, im Aufkeimen der naturwissenschaftlichen Ära, die Erforschung der sinnlich wahrnehmbaren Tatsachen. Nicht mehr der lebendig von Säften durchpulste Mensch wurde beobachtet, sondern der Leichnam mittels Anatomie und Mikroskopie. Das Interesse für Leibespflge wuchs. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts etablierten sich das Turnen und erste Anfänge der Massage. Per Henrik Ling schuf in Schweden ein Bewusstsein für körperliche Ertüchtigung indem er ein Gymnastisches Zentralinstitut in Stockholm gründete. In seinen Hinterlassenschaften finden sich die ersten Aufzeichnungen über Begrifflichkeiten seiner Lebensanschauung. Dort wird das

Zusammenwirken von drei Grundformen: der dynamischen, der chemischen und der mechanischen Form beschrieben, die durch ihr gegenseitiges Ineinandergreifen die Verschiedenheit der Erscheinungen des Lebens herbeiführen. Diese wurden von einem holländischen Arzt, Johann G. Metzger (Mezger) (1839 – 1901), zur heute bekannten klassischen Schwedischen Massage weiterentwickelt. Er bahnte der Massage den Weg in die neuere Medizin indem er auf den Grundpfeilern der seinerzeit so erfolgreichen "Schwedischen Massage", von Per Henrik Ling aufbaute. Frau Dr. med. Ita Wegman erlernte die "Schwedische Massage" sowie Gymnastik in Holland. In der Schweiz studierte sie Medizin und gründete das Klinisch-Therapeutische Institut in Arlesheim/Dornach, Schweiz. Die von ihr, nach Anregungen Dr. phil. Rudolf Steiners entwickelte "Rhythmische Massage" wird in ihrer ursprünglichen Form seit den 30iger Jahren des 20. Jahrhunderts gelehrt und praktiziert. Wesentlich beteiligt an der Differenzierung und Erweiterung der Anwendbarkeit dieser Behandlungsform war Frau Dr. med. Margarethe Hauschka, seit 1927 an dem Klinisch-Therapeutischen Institut in Arlesheim als Ärztin tätig. Sie gründete am 25. Februar 1962 in Boll, Württemberg, Deutschland, eine Schule für Rhythmische Massage und Künstlerische Therapien. Diese Schule, jetzt Margarethe Hauschka Schule genannt, wurde nach dem Tod der Begründerin, (Frau Dr. M. Hauschka) im Jahr 1980 von Frau Irmgard Marbach im Sinne der Begründerinnen weiter geführt bis zu deren Tod im Jahr 2008. Die Weiterentwicklung dieser Methode übertrug sie noch zu Lebzeiten an Frau Dr. phil. Charlotte Allmer, die zu diesem Zwecke im Jahre 2007 die Ita Wegman Akademie Steiermark und einen Forschungsverein in Graz/Österreich gründete und seither leitet. Der heutige Kreis der Schulungsstätten setzt sich zusammen aus Dozenten der mittlerweile weltweit existierenden Schulungsstätten. Aufbauend auf einem gemeinsamen Grundcurriculum ist dieser Kreis um die Qualitätssicherung der Rhythmischen Massage sowie Neugründungen von Schulen und deren Begleitung bemüht.

### **Therapeutische Grundidee**

Ziel der Rhythmischen Massage ist es, das Rhythmische System (Herz-Kreislauf/Lungen-Ventilationssystem) anzuregen und damit die ausgleichenden und vermittelnden Funktionen des gesamten Organismus zu unterstützen. Beispielsweise entstehen Krankheitszustände, wenn der betreffende Mensch durch einseitige Überforderungen den Belastungen des Alltagslebens nicht mehr gewachsen ist. Auf

Dauer können diese weder psychisch noch körperlich kompensiert werden. Hier kann eine in regelmäßigen Abständen durchgeführte Behandlung mit Rhythmischer Massage der Dekompensation d. h. Erkrankung vorbeugen. Die Rhythmische Massage in ihrer ausgleichenden Funktion zwischen Puls und Atmung und der Stabilisierung des Wärmeorganismus erleichtert es dem Patienten, sich dem Alltag und seinen Anforderungen wieder zu stellen.

### **Therapeutische Elemente**

Drückende Griffe wirken auf den physischen Organismus. Gewebeteile werden dabei gegeneinander verschoben und dadurch Verhärtungen wieder beweglich gemacht. Saugende Massagegriffe regen den ätherischen Leib<sup>1</sup> entsprechend seiner Wirkungsweise an, die ganz von der Überwindung der Schwere, von der „Entschwerung“ bzw. von der Leichte bestimmt ist. Durch die punktuell ausgeführte Berührung des Gewebes wird Bewusstsein, d.h. die Wachheit, also der Astralleib<sup>2</sup> aktiviert. Eine erweiterte Grundform der Rhythmischen Massage stellt die Lemniskate dar, die in vielfachen Abwandlungen angewendet wird. Durch die polaren, in sich kreuzenden Massageformen wird der Ausgleich krankhafter Einseitigkeiten angeregt. Die Lemniskate liegt den Wachstums- und Funktionsprinzipien des Gesamtorganismus zugrunde. Die Massage/Bewegungen werden in rhythmisch pulsierenden Wellen ausgeführt. Dabei gleitet die Hand in strömenden Formen über das Gewebe, taucht wo nötig örtlich atmend in dieses ein, um die Sogwirkung bis hin zur Knochenhaut zu führen. Sie passt sich durch An- und Abschwellen, Beschleunigen und Verlangsamen, Sog- und Druck in rhythmischer Folge wiederholend den impulsierenden und ausgleichenden Wechselwirkungen des wässrigen Organismus des Menschen an.

<sup>1</sup>Unter ätherischem Leib, der auch Lebensleib oder Bildekräfteleib (laut Rudolf Steiner) genannt wird, versteht man die im flüssigen Organismus des Menschen wirkenden Regenerations-Kräfte/Lebenskräfte. Sie verursachen die Bewegungen der wässrigen Ströme im faszialen Gewebe, dem Interstitium, in der Lymphe und in den Blutbahnen. Ätherische Kräfte bewirken den Auftrieb des wässrigen Elementes im Anorganischen und Organischen (siehe Rudolf Steiner, Theosophie GA 9).

<sup>2</sup>Astralleib: Die Bezeichnung stammt ebenfalls von Rudolf Steiner und bezieht sich auf die Tatsache, dass die Sternkonstellation des Tierkreises (astra: Stern) die seelischen Kräfte des Menschen konstituiert. Sichtbar werden diese im menschlichen Organismus z.B. im Muskel- und Gewebetonus. Sie entwickeln sich in der Evolution zuerst als Empfindungsseele, dann als Verstandes- und Gemütsseele, zuletzt als Bewusstseinsseele (siehe Rudolf Steiner, Theosophie GA 9).

### **Indikationen**

Des Stoffwechselbereiches: Primäre Erkrankungen und Krankheitsfolgerscheinungen im Bereich des Bewegungsapparates, einschließlich traumatischer und postoperativer Zustände und im Bereich des Bindegewebes, insbesondere der Faszien, sowie Störungen der inneren Organe.

Des Flüssigkeitsorganismus: d.h. des Rhythmischen Systems z.B. Stauungsleiden, Herzrhythmusstörungen, Gefäßerkrankungen, Erkrankungen der Atemwege.

Des Nervensystems: Funktionsstörungen bei chronischen Erkrankungen wie beispielsweise degenerative Formen im Alter, Lähmungen, Neurasthenien, MS, Parkinson, RLS, Schlafstörungen, Kopfschmerzen verschiedenster Genese.

Psychische Erkrankungen: z.B. Depressionen, Neurosen, Angst- und Panikzustände, seelische Labilität, Borderline-Syndrom, Burn-out.

Behandlung in der Heilpädagogik: z.B. Linderung spastischer Paresen und Immobilität.

### **Kontraindikationen:**

Hochfieberhafte und akut entzündliche Erkrankungen sowie ekzematöse Hauterkrankungen. Relative Kontraindikation: Schwangerschaft – die ersten 3 Monate.

### **Wirkungsweise**

Die Allgemeinwirkung der Rhythmischen Massage wird von den Patienten zumeist so beschrieben, dass sie sich nach einer Behandlung freier fühlen, besser atmen, aufrechter gehen und sich den Anforderungen des Lebens wieder besser stellen

können. Zu den körperlichen Allgemeinwirkungen gehört, dass durch die Anregung des Lymphstroms gestaute Gewebe entstaut werden und muskuläre Verspannungen und Verhärtungen nach und nach verschwinden, sowie die Durchblutung und innere Durchatmung der Gewebe sich allgemein bessert. Die Rhythmische Massage wirkt mit ihren saugenden, atmenden und pulsierenden Griffqualitäten, die zwischen den chaotisierenden Stoffwechselkräften und den strukturierenden Nerven-Sinnesprozessen vermitteln, Polaritäten ausgleichend. Beispielsweise wirkt eine Behandlung der Beine, insbesondere der Waden und Füße, anregend auf die gesamte Darmtätigkeit, wohingegen eine leichte und gut durchrhythmisierte Arm- und Schultermassage das vegetative Nervensystem beruhigt und dadurch die Aufbauvorgänge fördert.

## Rhythmische Bewegungsbäder

Die Rhythmischen Bewegungsbäder wurden nahezu zeitgleich mit der Rhythmischen Massage konzipiert und beruhen auf denselben Grundlagen. Sie kommen dort zum Einsatz, wo die unmittelbare Berührung über die Haut gar nicht bzw. nur bedingt möglich ist.

Die Rhythmischen Bewegungsbäder wirken generell ausgleichend auf die Atmung, die Zirkulation und die Wärmeregulation. Sie beugen u.a. Stauungen vor und helfen bereits bestehende Stauungen zu lösen. Die Rhythmischen Bewegungsbäder geben dem Patienten aufgrund der umhüllenden Geste des Wassers das Gefühl von Geborgenheit und der Ganzheit. Die Elemente Wasser und Wärme bilden die Grundlage für die luftig-leicht und rhythmisch ausgeführten Wasserbewegungen, die wiederum regulierend auf die Eigenrhythmen eines jeden Organismus wirken.

Die Indikationen für die jeweiligen Bäderformen sind:

**Das Reibe- oder Bürstenbad** wird bei Zirkulationsstörungen, Stoffwechselträgheit und Bewegungsarmut durchgeführt. Besonders wohltätig erweist es sich bei Antriebsschwäche, einer depressiven Verstimmung, und anderer psychiatrischer Erkrankungen.

**Das ansteigende Wellenbad** fördert den Einatmungsprozess, **das absteigende Wellenbad** wirkt mehr auf die Ausatmung. Daher ist es bei Asthma bronchiale oder bei arteriellem Bluthochdruck indiziert.

**Das Lemniskatenbad** wirkt unmittelbar auf den Wärmeorganismus, bzw. den Kreislauf. Sehr günstig wirkt es bei chronischen Erkrankungen des rheumatischen

Formenkreises. Besondere Beachtung findet es aber auch bei allen chronisch degenerativen Nervenerkrankungen wie z.B. MS.

Es kann als adjuvante Behandlung bei Krebserkrankungen angewendet werden.

### **Öldispersionsbad (ÖDB)**

Das Öldispersionsbad nach Werner Junge ist ebenfalls eine nach geisteswissenschaftlichen Gesichtspunkten durchgeführte Hydrotherapie. Das Öldispersionsbad als medizinische Therapie wurde von Werner Junge vor ca. 60 Jahren entwickelt. Das verwendete Gerät besteht aus einem Glasgerät mit eingeschmolzener Pipette, in dem das einfließende Wasser verwirbelt und durch die saugende Kraft des Wirbels das in dem Trichter der Pipette befindliche Öl tröpfchenweise im Wasserstrom vermischt wird. Auf diese Weise wird ein Therapiebad zubereitet. Die Öl-Wasser-Dispersion bleibt über mehrere Stunden stabil. Die Öldispersionsbadetherapie ist anwendbar in den Fachbereichen Innere Medizin, Dermatologie, Gynäkologie, Pädiatrie, Psychiatrie, Psychosomatik, Heilpädagogik, stationäre und ambulante Altenpflege. Die verwendeten Öle sind eine Kombination aus Olivenöl u.a. (fette Öle, Trägeröle) und ätherischen Ölen, wie z.B. Rosmarin, Lavendel, duftende Geranie u.a. bzw. Auszugsölen, wie z.B. Johanniskraut, Calendula und Eisenhut u.a. Die feinen Ölpartikel werden von der Haut aufgenommen und wirken stoffwechsel- und wärmeaktiv, die ätherischen Öle entfalten eine zusätzliche therapeutische Wirkung.