

Qualitäten der Rhythmischen Massage und ihre Möglichkeiten bei Erkrankungen der Wirbelsäule

Autorin: Ricarda Meyer

Schlüsselwörter:

Die Rhythmische Massage nach Wegman / Hauschka
Auftriebskräfte
Die Qualitäten der Berührung
Überwinden der Schwere
Die geführte Bewegung
Die Effleurage
Die Knetung
Binden und Lösen
Das Walken
Weitere Griffarten der Rhythmischen Massage
Die Lemniskaten
Grundprinzip Rhythmus
Bezug zum Organ Wirbelsäule
Therapeutische Möglichkeiten
Einreibungen der Organgebiete
Fördern der Eigenaktivität
Fallbeispiel
Behandlungsinhalte

Zusammenfassung:

Die Überwindung der Schwere gehört zum Wesen des Menschen und kommt in seiner aufrechten Haltung und der Bewegungsfreiheit zum Ausdruck. In der heutigen Zeit fallen die Menschen durch verschiedene Einflüsse zunehmend in die Schwere. Bereits in jungen Jahren treten dadurch Rückenbeschwerden bis hin zu Verformungen der Wirbelsäule auf.

Die Rhythmische Massage spricht mit ihren Griffqualitäten Leichte und Auftriebskräfte im Körper an, was den lebendigen Organismus stärkt und die Eigenheilkräfte fördert. Die bewirkte Durchatmung und tiefe Durchwärmung des Gewebes gleicht Spannungszustände sowohl auf muskulärer als auch seelischer Ebene aus.

Das Seelisch - Geistige des Menschen wird dadurch „eingeladen“, in ein neues Verhältnis mit dem Organismus zu treten, ein inneres Gleichgewicht wird neu gestaltet. Dadurch kommt der Rhythmischen Massage eine grosse Bedeutung zu.

Die Rhythmische Massage nach Wegman / Hauschka

Die Rhythmische Massage wurde in den 1920er Jahren von Frau Dr. med. Ita Wegman auf Grundlage der Anthroposophischen Medizin entwickelt. Später arbeitete Frau Dr. Margarethe Hauschka die Methode weiter aus und machte sie lehrbar.

Der Blick auf die höhere Natur des Menschen verlangte nicht nur nach einer Erweiterung der Pharmazie und Entwicklung der Kunsttherapien, sondern auch eine Neufassung der Massage-technik. Fr. Dr. Wegman suchte durch Qualitäten, die über die Berührung des Körpers sowohl die Lebenskräfte als auch das Geistig-Seelische im Patienten ansprechen, dem Menschen in seiner Gesamtheit gerecht zu werden.

Auftriebskräfte:

Ein erster Schritt in dieser Wandlung ist die Überwindung der Schwere in der Berührung und damit gekoppelt die Vermeidung von Druck. Druck und Schwere entsprechen dem Materiel- len, dem physischen, irdischen Prinzip. In unserem Körper sind jedoch ständig diesem ent-

gegengesetzte Kräfte wirksam, die wir als Levitation, als Leichtkräfte bezeichnen können. Diese Auftriebskräfte bilden eine Grundlage für die Entfaltung des Lebendigen.

Im Pflanzenreich zeigt sich, wie das Leben sich mit starker Kraft von der Erde weg und der Sonne zu wendet, sich heliotrop orientiert. Ganz wunderbar kann man sich diese Tatsache auch bewusst machen, wenn man sich vor Augen hält, wie viel Wasser an einem Sommertag in einem grossen Baum entgegen der Erdschwere hochgesaugt wird, zu den Blättern aufsteigt und dort verdunstet. Im lebendigen Organismus ist das Element Wasser Träger der Auftriebskräfte und folgt selbst auch den Gesetzen der Leichte.

Durch das gesunde Eingreifen seines seelisch - geistigen Wesens in den lebendigen Organismus überwindet der Mensch die Erdschwere. Dies kommt in seiner Aufrichtekraft zum Ausdruck. Der Mensch stellt sich frei zwischen Himmel und Erde hinein.

In der Wirbelsäule sehen wir ein Abbild dieser Wirkungen.

Können die irdischen Wirkungen, die Schwerekräfte nicht genügend überwunden werden oder treten Ungleichgewichte im lebendig-seelisch-geistigen Zusammenspiel auf, so kann es zu Erkrankungen verschiedenster Art kommen.

Die Qualitäten der Berührung:

Wie kann nun die Rhythmische Massage ausgleichend und heilend auf Störungen und Erkrankungen des Organs Wirbelsäule und des gesamten Rückens wirken? Um dies zu erläutern, möchte ich zunächst auf die verschiedenen Griffqualitäten der Rhythmischen Massage genauer eingehen.

Überwinden der Schwere:

Wie oben bereits erwähnt, muss der Therapeut die Schwere in der Berührung überwinden. Das bedingt die Überwindung der eigenen Körperschwere, ein locker entspanntes Stehen in innerer Leichte (am besten zu vergleichen mit der Aufrichtekraft in der Eurythmie oder der inneren Leichte, die man erleben kann, wenn man bei Sonnenaufgang am Meeresstrand oder auf einem Berggipfel steht und die Schönheit dieses Augenblicks in aller Ruhe und Ehrfurcht in sich aufnehmen kann). Diese Leichte muss der Masseur nun bis in seine Arme und Hände durchdringen lassen.

Die geführte Bewegung:

Die Führung der Bewegung geht von der wahrnehmenden Hand aus. Weder Arm noch Ellenbogen dürfen dabei aktiv werden. Alle Gelenke sind entspannt, sie lassen die Bewegungen lediglich durch sich hindurch klingen. So wird eckiges, taktmässiges Arbeiten verhindert und Stösse, die sich aus eigenwilligen Körper- und Armbewegungen auf den Patienten übertragen würden, werden vermieden.

Trotz der inneren Leichtigkeit ist nun jedoch ein warmer, voller, weicher Kontakt zur Körperoberfläche des Patienten zu erzeugen. Wird die Berührung zu leicht, so fühlt sie sich unangenehm, kalt, kitzelig oder unsicher an.

Eine Übung dazu: Legen Sie Ihre Hand auf eine Wasseroberfläche*. Verbinden Sie ihre Handfläche mit der Wasserfläche, ohne darin einzusinken. Heben Sie die Handmitte nun ganz langsam an, so bleibt das Wasser zunächst daran „kleben“, es folgt ihrer Bewegung. Sie können die Wasseroberfläche, ganz ähnlich wie mit einem Saugnapf, ein wenig aus der Schwere heben. Danach entlassen Sie diesen Kontakt wieder, indem Sie Ihre Hand entspannen. Die kreisenden und streichenden Bewegungen, die Sie mit dieser Qualität auf der Oberfläche des Wassers ausführen, setzen sich in die Tiefe fort. Es entstehen Wirbel und Wellen, Strömungen und Ströme unter Ihrer Hand.

Dieses gleiche Prinzip kommt auch in der Körperflüssigkeit zum Tragen.

* Ein Waschbecken genügt für einen ersten Versuch, eine grössere Oberfläche hat jedoch den Vorteil der Bewegungsfreiheit.

Die Effleurage:

Die erste Qualität, die sich sanft mit dem Gewebe verbindet und es in strömende, fließende Bewegungen mitnimmt, ist die Effleurage oder Streichung.

Die Knetung:

Soll das Gewebe nun stärker in Bewegung gebracht werden, so kommen wir zur Knetung in der Massage. Dazu verbindet sich die Hand noch intensiver mit dem Gewebe und taucht darin ein. Auch hier wird Druck vermieden. In der Rhythmischen Massage ist diese Qualität des Eintauchens mit Lauschen, Hinhören, Hineinfühlen zu umschreiben. Der Masseur muss sich darin üben, in das Gewebe hineinzuspüren und daraus die Möglichkeit zu einer innerlichen Verbindung mit der Tiefe aufzubauen. Auf das Eintauchen folgt eine Lösephase, in der die Hand das Gewebe durchtastet und ruhig entlässt, um nach einer verbindenden Streichung oder auch am gleichen Ort erneut einzutauchen.

Die Knetung kann je nach behandelter Körperstelle ein- oder beidhändig ausgeführt werden. Bei der Zweihandknetung wird das Gewebe zunächst durch Zueinanderführen der beiden Hände verdichtet, und in die anschließende Lösephase mitgenommen, so dass eine Sogwirkung bis in die Tiefe entsteht. Dies wird auch „abhebendes Verdichten“ genannt.

Um bei unserem Bild der Wasseroberfläche zu bleiben: wenn sanfter Wind über ruhig liegendes Wasser streicht, gleicht die Bewegung der Streichung. Wirkt stärkerer Wind, wird die Oberfläche zunächst gekräuselt, dann entstehen Wellen verschiedener Grösse.

Binden und Lösen:

Über die Qualität der Knetung entscheiden nun die Intensität und das Verhältnis der einzelnen Phasen zueinander. Je tiefer die Hand in das Gewebe eindringt, umso mehr kann dieses auch in Schwingen versetzt werden.

Sanftes Eintauchen mit langsamer, ruhiger Lösephase der Hand betont das Lösen, die Ausatmung im Gewebe. Kräftiges, tiefes Eintauchen verbunden mit plastizierendem Durchtasten fördert das örtliche Bewusstsein und bindet das Geistig- Seelische an den Körper, die Einatmung steht im Vordergrund.

In der Behandlung werden die Griffe in verschiedenen Grössen ausgeführt, je nachdem, ob beispielsweise die Rückenmuskulatur grossflächig gelöst werden oder entlang einzelner Gelenke in die Tiefe gearbeitet werden soll.

Das Walken:

Es wird zwischen beiden Händen ausgeführt. Die Qualität des Ansaugens im zweiten Teil des Griffes wird in luftiger Weise weiter gesteigert und das Gewebe in die Weite mitgenommen. So wird der Innenraum vergrössert und das Gewebe beatmet.

Weitere Griffe der Rhythmischen Massage:

Die Vielfalt ist gross: Wärmekreise und Lemniskaten sind spezielle Streichungen, die in unterschiedlichen Qualitäten ausgeführt werden; Friktionen erzeugen durch ihre elastischen Wirbel tiefe Sogwirkungen im Gewebe; Tapotements sind elastisch federndes Klopfen.

Die Lemniskaten:

Speziell die Lemniskaten sind in der Behandlung der Rückenerkrankungen und der Wirbelsäule zentral. Sie können quer zum Rücken liegen, sodass ihr Kreuzungspunkt jeweils über den Wirbeln liegt oder längs zum Körper ausgeführt werden, parallel oder versetzt schwingend; auch dies wieder mit den verschiedensten Schwerpunkten und Betonungen. Lemniskaten verbindenden Körperteile miteinander und durchschwingen Gelenke, sie schaffen Symmetrie und Ganzheitsgefühl. Als Symbol für die scheinbare Sonnenbahn steht die Lemniskate in Verbindung mit der menschlichen Individualität, sie setzt irdische und kosmische Kräfte miteinander in Beziehung, vermittelt zwischen Schwere- und Leichtkräften.

Rhythmisches Grundprinzip:

Bei allen Griffen ist das zugrunde liegende Kriterium, Binden und Lösen immerfort im Wechsel geschehen zu lassen. Dabei wird auf eine atmende, musikalische Qualität geachtet, die bewusste Übergänge zwischen den verschiedenen Phasen bildet. Das bedeutet, eine Effleurage wird immer ein musikalisches crescendo-decrescendo in sich tragen; Kneten ist nicht einfach „Zupacken“ und Walken muss luftige Übergänge aus dem Erleben der Weite zum erneuten Eintauchen in das Gewebe des Patienten suchen. Auf diese Art sollte immer Ruhe im Tun herrschen, nicht zu verwechseln mit Langsamkeit oder Langeweile.

Bezug zum Organ Wirbelsäule:

Betrachten wir die Wirbelknochen, einzeln oder als Metamorphosenreihe, können wir ein rhythmisches Wechselspiel von Ausdehnung und Zusammenziehung in ihren Formen wahrnehmen. Bei jedem Schritt, den wir gehen, schwingt die Wirbelsäule und federt Belastungen ab. Im Inneren steigt und fällt der Spiegel des das Rückenmark umgebenden Liquors mit jedem Atemzug. Rhythmus ist das tragende Prinzip ihrer Formgebung und Funktion.

In der Rhythmischen Massage wird dieses Prinzip durch die Gestaltung der beiden Phasen „Binden“ und „Lösen“, durch bewusst gestaltete Übergänge sowie die Auswahl der Griffqualitäten angesprochen.

Dies fördert ein neues Gleichgewicht im rhythmischen Geschehen des Gewebes. Der Anstoß zur Veränderung der inneren Prozesse über diesen Ansatz hilft dem Patienten, seine eigenen Heilkräfte zu aktivieren. Durch die individuelle Anpassung und die hohe Wandelbarkeit der Griffqualitäten ist es möglich, von chronischen bis akuten Geschehen, sowohl bei entzündlichen als auch sklerotischen Prozessen aller Schweregrade zu behandeln. So werden in der Rhythmischen Massage auch Krankheiten zu Indikationen, die für andere Methoden Kontraindikationen bedeuten.

Therapeutische Möglichkeiten:

Die Rhythmische Massage kann mit ihren Griffqualitäten einer Vielfalt von Krankheitsbildern gerecht werden. Durch die Anpassung des Rhythmus an die Prozesse und die Bedürfnisse des Patienten ist es möglich, strukturierend, plastizierend, Bewusstseinsfördernd und weckend zu arbeiten, die lösende, atmende, wärmend- durchschwingende Qualität hervorzuheben oder aufbauende Kräfte zu vermitteln.

In den meisten Fällen bleibt die Rhythmische Massage nicht auf das Gebiet der Erkrankung selbst beschränkt.

Oftmals wird die eigentliche Rückenbehandlung durch Einbeziehung der Extremitäten, des Bauches oder des Thorax begleitet.

So werden Nährströme zugeführt (Osteoporose, Bandscheibenschwäche)*, Schmerzen abgeleitet (Ischialgie, HWS Syndrom), die Verbindung von Rumpf und Gliedmassen unterstützt (Lumbalgie, Hyperlordose), die Atmung örtlich oder allgemein vertieft (Verspannungen, Skoliose), die Ausscheidung unterstützt (Stauungen, Schmerzzustände). Je nach Anforderung wird der Therapeut zur Wirbelsäule hin nährend arbeiten, die Aufrichte, das Bewusstsein fördern, Leichtkräfte im unteren Organismus anregen, einzelne Muskelpartien lösen, oder ausgleichend zwischen den beiden Körperhälften vermitteln.

Bei Verformungen der Wirbelsäule folgt die Behandlung nur insofern der physischen Form, als es manchmal nötig sein kann, örtlich Muskelpartien zu lösen. Im Gesamten folgt der Therapeut mit seinen Griffen jedoch der idealen Form, der ätherischen Wirbelsäule, um die Aufrichtekraft anzuregen und zu festigen.

Bei sehr schmerzhaften bzw. entzündlichen Prozessen (z.B. akuten Phasen bei MS, Morbus Bechterew, etc) sind oftmals sehr sanfte Qualitäten nötig, die in den Bereich der Rhythmischen Einreibungen gehören. So ist es möglich, die erforderliche Substanz örtlich aufzutragen, ohne erneut Schmerzen oder Entzündungen auszulösen / zu verstärken.

* die jeweiligen Prozesse sind beispielhaft angeführt, nicht ausschliesslich. Je nach Patient variiert das Vorgehen, Qualitäten und Zielsetzungen werden einander ergänzen.

Auch die **Einreibungen der Organgebiete** sind ein wichtiges Hilfsmittel für die Behandlung der Rückenerkrankungen. Die Indikationen für einzelne Organe darzustellen, ist in diesem Rahmen jedoch nicht möglich.

Fördern der Eigenaktivität:

Die Möglichkeit, selber wieder ein inneres Gleichgewicht und neues Körpergefühl zu finden und dabei aktiv an den Veränderungen mitbeteiligt zu sein, ist ein weiteres therapeutisches Ziel der Rhythmischen Massage. Oftmals eröffnen die Behandlungen für Patienten erst wieder die Möglichkeit, sich aktiv im eigenen Heilungsprozess zu beteiligen und geben ihnen Mut und Ausdauer dazu, z.B. für anschließende künstlerische Therapie oder Heileurythmie.

Zum Abschluss noch ein **Fallbeispiel**, das in seiner Art vielleicht nicht spektakulär ist, aber für die Wirkungsweise und die Möglichkeiten der Rhythmischen Massage repräsentativ sein kann.

Herr H. ist in jungen Jahren (bis ca. 23) als Forstarbeiter tätig und muss täglich schwere körperliche Arbeiten verrichten. Wegen Rückenleiden ist ihm dann die Berufsausübung nicht mehr möglich, er absolviert im Anschluss die anthroposophische Ausbildung zum Bildhauer. Seit mehreren Jahren ist er als Therapeut und Ausbilder tätig.

Als Bildhauer gibt es auch immer wieder grosse Lasten zu bewegen, sodass in den letzten Jahren wiederholt Beschwerden, v.a. im LWS – Bereich auftreten. In dieser Zeit ist er wiederholt beim Chiropraktiker und lässt die Wirbel „einrichten“.

Seit der Geburt seines Sohnes vor sechs Monaten treten vermehrt Rücken- und Hüftschmerzen rechtsseitig auf. Er vermutet, dies sei durch aktuelle berufliche Überbelastung gekoppelt mit zu wenig und unruhigem Schlaf ausgelöst.

Befund: Beckenschragstand, Skoliose; Verspannungen der paravertebralen Muskulatur, v.a. im LWS – Bereich. Bauchgebiet wenig atmend, angespannt, vor allem im Bereich der Flanken. Patient kommt zweimal wöchentlich zur Massage, Mai bis Juli 2002, nach den Sommerferien im September bis Oktober finden noch einige einzelne Behandlungen in grösseren Abständen (etwa ein Mal wöchentlich) statt. Danach geht es dem Patienten so gut, dass er weitere Massagen nicht mehr für nötig hält.

Behandlungsinhalte: Vor allem Rückenbehandlungen; lösend im LWS – Bereich, Anregen der Leichtigkeit und Durchlässigkeit im unteren Rücken. Verbindung zwischen unterem und oberem Rücken verbessern. Dazwischen eingeschaltet Bauchbehandlungen zur Förderung der Ausscheidung und Unterstützung der Auftriebskräfte.

Eingeschaltete Hüftmassage ist dem Pat. peinlich und bessert die Situation im Gelenk nicht. Er möchte sie nicht wiederholen.

Erleben der Behandlung, Wirksamkeit:

Seine Bemerkung zum Unterschied des Erlebens Chiropraktik zur Rhythmischen Massage: Bei chiropraktischen Behandlungen war es immer, als wenn die Last im Rücken weggenommen wäre, er von den Beschwerden einfach befreit würde. Das Problem war für ihn „erledigt“ gewesen, aber eigentlich ohne sein Zutun.

Durch die Rhythmische Massage habe er ein ganz neues Gefühl für den Rücken erhalten, könne ihn ganz neu selber ergreifen; erlebe Kraft im Rücken und fühle sich wohl im Körper. Er sei zwar noch nicht schmerzfrei, erlebe aber die Möglichkeit, jetzt selber aktiv zu werden und Änderungen zu bewirken.

Seine Frau, die ihm den Rücken immer nach der wöchentlichen Konferenz einreibt, stellte nach den ersten 3 Behandlungen fest, sein Rücken sei völlig verändert, belebt und wie „um 10 Jahre jünger“. Seit er in Behandlung ist, könne er auch wieder schwere Lasten heben und körperlich arbeiten, ohne dadurch Schmerzen oder Verkrampfungen auszulösen.