



Verband Rhythmische Massage Schweiz

## **Methodenidentifikation**

### **Rhythmische Massage Therapie**

# Inhaltsverzeichnis

1. METHODENBEZEICHNUNG .....	3
2. KURZBESCHRIEB DER METHODE.....	3
3. GESCHICHTE, PHILOSOPHIE UND VERBREITUNG .....	4
3.1 Entwicklung der Rhythmischen Massage Therapie .....	4
3.2 Philosophie .....	5
4. GRUNDLEGENDES THEORETISCHES MODELL .....	6
4.1 Menschenbild .....	6
4.2 Gesundheit und Krankheit.....	11
4.3 Gemeinschaftlichkeit .....	12
5. FORMEN DER BEFUNDERHEBUNG .....	12
5.1 Begegnen – im Gespräch .....	12
5.2 Begegnen – durch die Erscheinung .....	13
5.3 Begegnen – über das Tasten .....	13
6. THERAPIEKONZEPT .....	14
6.1 Allgemein.....	14
6.2 Therapieansatz.....	14
6.3 Integrieren.....	17
6.4 Transferieren.....	18
7. GRENZEN DER METHODENAUSÜBUNG / KONTRAINDIKATIONEN .....	19
8. METHODENSPEZIFISCHE DIFFERENZIERUNG DER HANDLUNGSKOMPETENZEN.....	20
9. METHODENSPEZIFISCHE RESSOURCEN .....	20
9.1 Allgemeine Ausübung der Rhythmischen Massage Therapie .....	20
9.2 Kenntnisse .....	20
9.3 Fertigkeiten.....	22
9.4 Haltungen .....	23

10. POSITIONIERUNG .....	24
10.1 Bezug zur Alternativ- und Schulmedizin.....	24
10.2 Abgrenzung der Methode gegenüber anderen Methoden und Berufen .....	24
11. UMFANG UND GLIEDERUNG DES METHODENSPEZIFISCHEN TEILS DER KT-AUSBILDUNG ...	28
11.1 Lern- und Kontaktstunden.....	28
BIBLIOGRAFIE .....	29

Juni 2020

VRMS • Sekretariat • Im Chloster 32 • 8214 Gächlingen • Telefon: 052 681 14 81  
[www.rhythmische-massage-therapie.ch](http://www.rhythmische-massage-therapie.ch)

# 1. Methodenbezeichnung

Rhythmische Massage Therapie

## 2. Kurzbeschreibung der Methode

Rhythmische Massage Therapie basiert auf dem ganzheitlichen Verständnis der anthroposophischen Menschenkunde. Sie orientiert sich an den aktuellen Bedürfnissen der Person in Beziehung mit ihrem sozialen und natürlichen Umfeld. Im Zusammenwirken der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene des Organismus wird «Gesundheit» als ganzheitliches, dynamisches Geschehen betrachtet. Ziel der Rhythmischen Massage Therapie ist die Stärkung der Selbstregulation, die Förderung der Selbstwahrnehmung und die Stärkung der Genesungskompetenz durch die Erschliessung neuer Sichtweisen und Handlungsoptionen.

Rhythmische Massage Therapie vermittelt im Feld der zahlreichen, interagierenden körpereigenen Rhythmen regulierende Impulse, die zu einem ausgewogenen Gleichgewicht zwischen Nerven-Sinnes-Prozessen und Stoffwechsel-Gliedmassen-Prozessen verhelfen. Ihr Verständnis von Massage als Wechsel zwischen Binden und Lösen, sowie als dynamische Vermittlung zwischen Polaritäten, unterscheidet sie von anderen Massagetechniken.

Die KomplementärTherapeutin für Rhythmische Massage Therapie<sup>1</sup> entwickelt den Therapieprozess im Dialog, ausgehend von den Behandlungsanliegen und Therapiezielen der Klientin. Sie setzt ihre körperzentrierte Methode zur Stärkung von Ressourcen durch methodentypische, grossflächig rhythmisierende oder tiefere Gewebeschichten lösende Massagegriffe ein. Deren Merkmale erscheinen besonders in der Griffqualität, die das Lösen der Gewebe von der Tiefe zur Peripherie im Wechsel von Binden und Lösen anstrebt. Auch Streichungen in Form einer Lemniskate sind wichtige Elemente der Therapie.

Die Behandlung erfolgt in der Regel an der liegenden Klientin direkt auf der Haut. Eine anschliessende Nachruhe ist entscheidender Bestandteil der Rhythmischen Massage Therapie. Sie konsolidiert die körperlichen Reaktionen von Atmung, Puls, Wärmeverteilung und Stoffwechselrhythmen mit dem Befinden. Im anschliessenden Reflexionsgespräch werden diese Reaktionen durch achtsame Aufmerksamkeit bewusst gemacht und für den Transfer in den Alltag erschlossen.

Die Reflexion ermöglicht es auch, persönliche gesundheitsfördernde oder beeinträchtigende Verhaltensweisen und Lebensbedingungen zu verstehen und in ein neues ressourcenbasiertes Selbstkonzept zu integrieren.

Schlüssel für eine erfolgreiche Behandlung durch Rhythmische Massage Therapie ist ein vertieftes Verständnis von Körperrhythmen als Integratoren gegensätzlicher Prozesse, deren achtsame Wahrnehmung und ein breites Repertoire an methodenspezifischen Griff- und Massagetechniken. Diese werden wirksam durch eine bewusste Haltung der Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Dialogfähigkeit für die Anliegen und Lebensumstände der Klientel.

---

<sup>1</sup>Wir verwenden in diesem Text den Begriff «Therapeutin» und das weibliche Genus, das andere Formen einschliesst.

## 3. Geschichte, Philosophie und Verbreitung

### 3.1 Entwicklung der Rhythmischen Massage Therapie

Die Rhythmische Massage, als Vorläuferin der heutigen Rhythmischen Massage Therapie wurde von der niederländischen Ärztin Dr. med. Ita Wegman (1876-1943) zwischen 1921 und 1940 entwickelt. Ita Wegman gründete und führte in Arlesheim (Schweiz) das Klinisch-Therapeutische Institut (heute: Klinik Arlesheim) und arbeitete eng mit Dr. phil. Rudolf Steiner (1861-1925) zusammen. Als ausgebildete Masseurin in Schwedischer Massage entwickelte sie damals nach Rudolf Steiners Menschenverständnis eine neue, spezifisch rhythmische Massageform. So entstand das differenzierte Verständnis von Massagegriffen in der Rhythmischen Massage, von Binden und Lösen als Polaritäten und dem Rhythmus als dynamische Mitte. Die damalige Rhythmische Massage wurde ab 1921 im Klinisch-Therapeutischen Institut angewendet und mit den praktisch-therapeutischen Erfahrungen in der differenzierten Handhabung fortwährend weiterentwickelt.

Eine erste schriftliche Darstellung der Rhythmischen Massage erfolgte 1929 durch die Ärztin Margarethe Hauschka-Stavenhagen (1896-1980). 1962 eröffnete sie mit Irmgard Marbach (1921-2008) in Boll (Deutschland) eine Schule für Rhythmische Massage und künstlerische Therapie und arbeitete ein erstes Curriculum für den Unterricht aus: «Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman». Zu dieser Zeit wurde die Methode auch «Hauschka-Massage» genannt.

Es folgten weitere Schulgründungen auf der ganzen Welt. So entstand in der Schweiz ebenfalls ein Ausbildungsimpuls für Rhythmische Massage, der 1994 vorerst zur Gründung eines Verbandes führte. 2001 begann der erste Lehrgang an der «Schule für Rhythmische Massage» mit Anerkennung als Medizinische Masseurin SRK. Der Schwerpunkt für die Absolventinnen lag bei der Rhythmischen Massage mit deren ganzheitlichem Ansatz und Hintergrund, was später im Rahmen der OdA Medizinische Massage zu Spannungen zwischen den Intentionen der Schule und den inhaltlichen Vorgaben der OdA MM führte. Deshalb verfolgte der Verband VRMS die Anerkennung der Rhythmischen Massage als eigenständige Methode und trat 2010 dem Dachverband «Xund» und 2016 der OdA KomplementärTherapie bei. Im Zuge dieser Profilierung bezeichnet sich die Methode heute als «Rhythmische Massage Therapie» und gehört zu den Methoden der Komplementärtherapie. Als eigenständige Therapieform wird sie selbstverantwortlich von KomplementärTherapeutinnen Methode Rhythmische Massage Therapie ausgeführt. Das Kompetenzprofil der Methode und das Selbstverständnis der Therapeutin ist damit gegenüber der früheren Rhythmischen Massage erweitert.

Die KomplementärTherapeutin Methode Rhythmische Massage Therapie arbeitet überwiegend selbständig und alleinverantwortlich, aber auch angestellt und innerhalb eines interdisziplinären Rahmens.

## 3.2 Philosophie

Die Rhythmische Massage Therapie orientiert sich an der individuell geprägten Persönlichkeit der Klientin, ihrer Biographie im Laufe der verschiedenen Lebensphasen und dem systemischen Kontext ihres Umfeldes.

Wegleitend für das Behandlungskonzept und die Befunderhebung ist das von Rudolf Steiner entwickelte anthroposophische Menschenbild.

Der Arzt und Philosoph Paracelsus (1493-1541) ging im ausgehenden Mittelalter von der Idee aus, bei einer Krankheit komme es weniger darauf an, was an Veränderungen äusserlich wahrnehmbar sei, sondern auf das, was diese bewirkt habe.

Schon diese Heilkunst interessierte sich für die Kräfte hinter den messbaren Substanzen. Der intuitive Blick suchte im Symptom zunächst die ihm zugrunde liegenden, aus dem Gleichgewicht geratenen, feineren Lebensströme, dann die seelischen, bzw. geistigen Komponenten.

Paracelsus erfasste den Menschen in dessen mehrgliedriger Kongruenz mit Erde, Natur, Atmosphäre und Universum. In Übereinstimmung mit diesem unkonventionellen Denker beschreibt Rudolf Steiner eine physisch-ätherische, astrale und geistige Ebene (4.1.1).

Einen völlig neuen Ansatz entwickelte Rudolf Steiner mit dem Konzept der funktionellen Dreigliederung (4.1.2), einer zentralen Grundlage des anthroposophischen Menschenverständnisses. Den Prozessen der Nerven- und Sinnesorganisation stehen diejenigen der Stoffwechsel-Bewegungsorganisation gegenüber. Diese polaren Funktionen werden durch das Rhythmische System vermittelt und geordnet.

Die drei Systeme bilden die körperliche Grundlage der seelischen Qualitäten von Denken, Fühlen und Handeln/Wollen.

Das Denken gründet auf dem Nerven-Sinnessystem und ermöglicht, Eigenwahrnehmung, Erkennen, Verstehen, Reflektieren von Gedanken, Gefühlen und Handlungen.

Puls und Atmung sind die Hauptvertreter des Rhythmischen Systems. Sie reagieren unmittelbar auf die feinsten Gefühlsnuancen von Antipathie und Sympathie. Das Gefühl der Sympathie verbindet uns mit anderen Menschen, Ideen und Handlungen. Antipathie ermöglicht Abgrenzung. Das Zusammenspiel von antipathischen und sympathischen Gefühlen kann durch das Denken zum Bewusstsein kommen (Reflexion) und zur Empathie führen.

Dem Umsetzen von Entschlüssen und Vorsätzen liegt das Stoffwechsel-Gliedmassen-System zugrunde. Durch Taten und Willensäusserungen verändert sich das Umfeld, der Alltag. Für die Salutogenese ist das Handeln aus neuen, freien Einsichten entscheidend.

Die Individualität zeigt sich in der einzigartigen Gestaltung jedes Menschen, im individuellen Zusammenwirken seiner körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte, im Lebensentwurf und in der Biografie. Diese Komponenten bilden die persönlichen Ressourcen und ermöglichen im individuellen Wahrnehmen von Gesundheit und Krankheit Selbstkompetenz, Selbstverantwortung und Selbstregulation.

## 4. Grundlegendes theoretisches Modell

### 4.1 Menschenbild

Der Mensch bildet eine Einheit aus Leib, Seele und Geist in Wechselwirkung mit seiner sozialen und natürlichen Umwelt. Im Zusammenwirken der körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte innerhalb des Organismus definiert sich „Gesundheit“ als ganzheitliches, subjektives Erleben im Sinne eines dynamischen Kontinuums zwischen Beeinträchtigung und Wohlbefinden. Selbstkompetenz in Gesundheitsfragen bedeutet die Fähigkeit, erkennend, erlebend und handelnd in dieses dynamische Geschehen eingreifen zu können. Der Mensch kennt einerseits die aktive, bewusste Mitgestaltung seines eigenen Lebens, andererseits die fortlaufende Anpassungstätigkeit des Organismus als Ausdruck eines inneren Integrators, dessen autonome Regulationsfähigkeit (Ich-Organisation) jene des Wachbewusstseins übersteigt. Mit dieser integrierenden Instanz tritt die Therapeutin im Gespräch und über den Körper in eine dialogische Beziehung.

#### 4.1.1 Wesensglieder

Der Begriff «Wesensglieder» differenziert im Anthroposophischen Menschenbild die physisch-belebten und seelisch-geistigen Anteile des Menschen, die in Wechselwirkung zueinanderstehen. Die Wirksamkeit der Wesensglieder äussert sich im Körper in den Aggregatzuständen fest, flüssig, gasförmig-luftig, mit der Wärme als impulsgebendem Element. Eine entsprechende Lehre der Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer und eine auf die Wesensart dieser Elemente bezogene Temperamenten-Lehre der verschiedenen Grundtypen Melancholiker, Phlegmatiker, Sanguiniker und Choliker findet sich bereits im antiken Griechenland und ist integraler Bestandteil der westeuropäischen Philosophie.

Die physisch-belebten Anteile des Körpers zeigen sich in einer morphologischen Gestaltung. Die Morphologie versucht den ganzheitlichen Charakter zu erfassen. Sie geht davon aus, dass jede Naturerscheinung mit einer anderen in einem Zusammenhang steht. So gibt es spezifische Formen, die übergeordnete Gestaltprinzipien widerspiegeln wie beispielsweise in der Embryologie. Die Entwicklungsgeschichte zeigt die Veränderungen der Gestaltverhältnisse im Laufe der individuellen Entwicklung. Ein weiteres Beispiel der morphologischen Gestaltung: die Gliederung des Nervensystems. Das System wird als funktionelles System in sich und in der Gesamtarchitektur der Körper-Systeme betrachtet.

Die folgende Tabelle gibt eine Übersicht über die Ebenen der vier Wesensglieder und ihre Qualitäten. Körper, Leben, Seele und Geist sind nicht schematisch übereinander zu denken, sondern als ineinander wirkende Prinzipien. Das Wort «emergent» meint in diesem Zusammenhang Eigenschaften eines Systems, die neu und unerwartet auftreten, gleichsam einen Sprung in der Entwicklung darstellen. Die emergenten Eigenschaften entsprechen dabei nicht direkt den Elementen, aus denen sie sich gebildet haben, sondern weisen eigene Qualitäten auf.

Mineralien	Pflanzen	Tiere	Menschen	
			„Geist“ <b>emergent!</b> ↑ ↓	Selbstbewusstsein, rationales Denken, freier Wille, "Ich", Selbstkontrolle, Moral, Ethik Bewältigung, Sinn, Spiritualität, Haltung...
		„Seele“ (Mind) <b>emergent!</b> ↑ ↓	„Seele“ ↑ ↓	Bewusstsein, Empfindung, Schmerz, Lust, Emotionen, Wünsche, Instinkt, Absichten, zielgerichtete Bewegung,...
	„Leben“ <b>emergent!</b>	„Leben“	„Leben“ ↑ ↓	Wachstum, Reproduktion, Stoffwechsel, Ernährung, Selbstheilung, Selbstverteidigung,...
Materie	„Organismen“ (organisierte Materie)	„Physischer Körper“	„Physischer Körper“ ↑ ↓	Physikalisch-chemische Eigenschaften und Strukturen, chemische Reaktionen, Mechanik,...

Ins Deutsche übersetzt aus: Peter Heusser, Johannes Weinzirl, "Characteristics of Anthroposophic Medicine and its position in relation to Integrative Medicine", International Congress: The contribution of Anthroposophic Medicine to the Development of Integrative Medicine. Leiden, June 26, 2014

## «Physischer Körper»

Der physische Körper, der Leib, ist das sinnlich wahrnehmbare Wesensglied. Er besteht aus mineralischer, flüssiger und gasförmiger Materie, ist (in belebtem Zustand) physisch warm und nach anatomisch-physiologischen Strukturen geformt und geordnet. Er unterliegt den Kräften seiner physikalisch-chemischen Umwelt, deren Wirksamkeit im Körper während des Lebens durch die Tätigkeit der drei anderen Wesensglieder stark modifiziert wird, und gibt dem Menschen die Stütze für sein Leben.

## «Leben» – Ätherleib, Bildekräfteleib

Die Lebensfunktionen des Organismus werden durch Flüssigkeiten im Körper ermöglicht und verlaufen in Rhythmen innerhalb von Zeit und Raum. Diese sind wichtige Parameter der Gesundheit oder Krankheit.

Die koordinierende und ordnende Instanz im Flüssigkeitshaushalt und in der ganzen Physiologie des Organismus wird als Ätherleib oder Bildekräfteleib bezeichnet.

Die Selbstregulationsfähigkeit des Organismus ist hier und in der Ich-Organisation verankert (siehe auch Rhythmisches System).

Im Ätherleib wirken die sieben Lebensprozesse: Atmung, Erwärmung, Ernährung, Absonderung, Erhaltung, Wachstum, Reproduktion. Die Erhaltung oder Regeneration dient unter Anderem der Selbstheilung (z.B. einer Wunde) und ist eine Genesungskompetenz im körperlich Unbewussten.

Der Ätherleib wirkt vor allem zentrifugal, quellend und rundend. Er bildet auch die Matrix für Körpererinnerungen (z.B. Traumata) und für Gewohnheiten.



## **«Seele» – Astralleib**

Das Seelenleben ist Grundlage des Bewusstseins, beispielsweise der Körperempfindungen. Es folgt dem Gesetz der Polarität und äussert sich in Gefühlen wie Freude und Schmerz oder in Empfindungen wie Lust oder Ekel. Gleichzeitig bildet der Astralleib die Grundlage der Bewegungsfähigkeit, die der Mensch mit den meisten Tierarten gemeinsam hat.

Hippokrates (griechischer Arzt, 460-370 v.Chr.) sprach vom Binden und Lösen der Seele durch Massage. Einen erweiterten Sinn bekommt diese Aussage, wenn berücksichtigt wird, dass der Astralleib an den Ätherleib zu eng oder zu lose gebunden sein kann. Der Astralleib wird bei zu tiefer oder zu lockerer Eingliederung als Ursache der inneren Erkrankungen angesehen, und eine sachgemässe Behandlung durch Binden und Lösen mittels rhythmisch durchgeführter Massagen kann wesentlich zur Genesung beitragen.

Der Astralleib ist in allen luftförmigen Prozessen sowie in den neuronalen Strukturen des Körpers wirksam. Er ist im Zusammenspiel der Polaritäten von Impuls und Hemmung verantwortlich für die Grundspannung und den Tonus der Muskulatur. Seine formende, gestalterische Kraft wirkt zentripetal auf den Menschen, was sich am älter werdenden Menschen anschaulich zeigt. Der Astralleib baut durch seine Tätigkeit fortwährend ab. Das Seelenleben steht in einem subtilen, aber wirkungsmächtigen Wechselverhältnis mit den Lebensfunktionen (Ätherleib) des Organismus (Psychosomatik).

Der Astralleib verbindet sich über die Atmung dynamisch mit dem Ätherleib und dem physischen Leib, dies äussert sich in:

- Kurzatmigkeit bei Aufregung, Stress, Schmerz, körperlicher Anspannung
  - Langatmigkeit bei Entspannung, Pausen, ausgeglichener körperlicher Betätigung
- Die Atemtätigkeit induziert sowohl körperliche Empfindungen als auch Gefühle wie Schmerz und Freude.

## **«Geist» – Ich und Ich-Organisation**

In der Aussage «Ich bin» zeigt sich die Individualität, die nach Sinnhaftigkeit des Seins strebt (Moral, Ethik, Spiritualität, Selbstbewusstsein). Aus dem Ich kommt die Kraft zu freiem Handeln, erwächst Selbstkompetenz und Kraft zur Tat für die Gestaltung eines individuellen, einzigartigen Lebens. Im Ich erkenne ich jeden Menschen vorurteilsfrei als Individualität an. Ideen, wie die Menschenrechte, entspringen aus dem Ich.

Im menschlichen Organismus manifestiert sich die Ich-Wirksamkeit als unbewusste Kraft (Ich-Organisation) vor allem in den Wärmeprozessen. Diese erscheint in der differenzierten Körpertemperatur, z.B. im Herz leicht höher als im Gesamtorganismus. Wärme zeigt sich als bewusste Qualität auch in seelisch-geistigen Äusserungen wie Begeisterung, Durchsetzungskraft und im Ergreifen von Aufgaben in der Welt.

## 4.1.2 Funktionelle Dreigliederung

Drei verschiedene Funktionssysteme wirken im menschlichen Organismus, als Nerven-Sinnes-System, als Rhythmisches System und als Stoffwechsel-Gliedmassen-System.

Die unterschiedliche und differenzierte Wirksamkeit der Wesensglieder in den drei Funktionssystemen bildet die organische Grundlage für die seelischen Qualitäten von Denken, Fühlen und Handeln/Wollen. Ferner zeigen sich gesund- und krankmachende Tendenzen auf allen Ebenen.

	Wesensglied	Funktionssystem	
Bewusstsein	Ich-Organisation	Nerven-Sinnes-System	Geist
	Astralleib		Seele
	Ätherleib		Leben
Regeneration	Physischer Leib	Stoffwechsel-Gliedmassen-System	Materie

Aus: "Akademische Forschung in der Anthroposophischen Medizin"; Peter Heusser (Hrsg.); Peter Lang AG, Europäischer Verlag der Wissenschaften, Bern 1999; ISBN 3-906760-46-4

## Nerven-Sinnes-System

Das Nerven-Sinnes-System umfasst das Zentralnervensystem, das periphere und das vegetative Nervensystem. Seine Prozesse bilden die leibliche Grundlage des bewussten Vorstellens, des Denkens. Bewusstsein entsteht durch abbauende Prozesse. Durch die Sinne steht der Mensch in Beziehung zu seiner Umwelt. Er reagiert und interagiert auf zahlreichen Ebenen mit dieser. Die anthroposophische Menschenkunde differenziert die Sinnesqualitäten in zwölf unterscheidbare Sinnesprozesse. Für die Rhythmische Massage Therapie sind insbesondere der «Tastsinn», der «Lebenssinn», der «Wärmesinn», der «Geruchssinn», der «Gehörsinn», der «Wortsinn», der «Gedankensinn» und der «Ichsinn» wichtig (Soesman Albert: Die zwölf Sinne).

Besondere Bedeutung für die Rhythmische Massage Therapie hat der Tastsinn. Er ermöglicht der Klientin, sich selber im Körper und als Körper wahrzunehmen. Einerseits erlebt sie sich durch diesen Sinn mit der Umgebung verbunden und andererseits durch die abgrenzende Schutzhülle der Haut von der Umgebung getrennt.

Der Tastsinn ermöglicht die Wahrnehmung des «Sich-Selbst-Seins» als individuelle Gestalt.

Die therapeutische Berührung unterstützt diese ganzheitliche Erfahrung. Sie fördert die Selbstwahrnehmung und das Gefühl der Übereinstimmung (Kohärenz) mit sich selbst.

## **Stoffwechsel-Gliedmassen-System**

Das Stoffwechsel-Gliedmassen-System bildet die Grundlage für Stoffaufbau und Bewegung. Die Verdauung der Nahrung geschieht gemäss der anthroposophischen Menschenkunde über die Stufen Wahrnehmung – Rhythmisierung – eigentliche Verdauung – Resorption – Ausscheidung. Die zur Ernährung in den Organismus aufgenommenen Nahrungsmittel werden zur Grundlage von Energiepotenzialen und aufbauenden Lebensprozessen. Diese Prozesse ermöglichen Wachstum und Regeneration. Die Stoffwechselprozesse sind im Bauchraum zentriert und setzen sich in den Gliedmassen fort. Sie ermöglichen die Entfaltung des Willens in der Bewegungsorganisation.

## **Rhythmisches System**

Zwischen dem Nerven-Sinnes- und dem Stoffwechsel-Gliedmassen-System befindet sich das Rhythmische System, dem alle rhythmischen Prozesse des Körpers zugeordnet werden. Die eigenständige Qualität des Rhythmischen Systems ordnet das Zusammenwirken der beiden polaren Systeme Nerven-Sinnes- und Stoffwechsel-Gliedmassensystem durch rhythmische Interaktionen in der Zeit. Rhythmische Vorgänge dienen der Trennung, dem Dialog und einem dynamischen Gleichgewicht, welche für die Gesundheit entscheidend ist.

Die rhythmischen Prozesse schaffen überall ein Gleichgewicht im Kräftespiel des aufbauenden Stoffwechselgeschehens und der abbauenden Nerven-Sinnestätigkeit und nehmen eine ständig vermittelnde und ausgleichende Funktion ein. In ihnen liegt die Quelle der Selbstregulationsfähigkeit.

Das Rhythmische System bildet im Seelenleben die Grundlage für das Fühlen.

### **4.1.3 Individualität und Ganzheitlichkeit**

Die menschliche Individualität drückt sich aus in ihrer einzigartigen Gestaltung, im Lebenslauf, sowie im individuellen Wahrnehmen von Gesundheit und Krankheit und der damit verbundenen Möglichkeit zur Selbstregulation. (3.2, 4.1.1 und 4.1.2, 4.2) Das Individuum erlebt sich in Gemeinschaft, in einem sozialen Zusammenhang und steht mit diesem in Wechselwirkung. Variable Faktoren wie Stressoren, Wünsche, Schmerzen, Krankheiten, erfordern eine unmittelbare Anpassung (Heterostase), da zwischen den sich verändernden Faktoren und dem menschlichen Organismus eine Resonanz und Wechselwirkung besteht. Der Organismus strebt für sein inneres Milieu ein dynamisches Gleichgewicht (Homöostase) der Funktionen an. (4.2)

Sinnhaftigkeit, Verstehbarkeit und Handhabbarkeit des eigenen Lebens als Komponenten von Selbstkompetenz und Resilienz sind zentrale Aspekte der Gesundheitsförderung, die unmittelbar von der Erweckung der inneren Kraft der Individualität abhängen.

Körper, Seele und Geist des Menschen stehen einerseits in Beziehung zu rhythmischen Zyklen wie den Jahreszeiten, dem Wechsel von Tag und Nacht, usw. und zu den Elementen (Erde, Wasser, Luft, Feuer). Andererseits sind sie das Instrument seiner individuell geprägten Persönlichkeit (Temperament, Konstitution) und ihrem subjektiven Erleben im Seelischen, ihrem Bewusstseinsinhalt und dem persönlichen Handeln.

Die Ganzheitlichkeit des Organismus drückt sich auch in verschiedenen Wechselbezügen aus, jeder Körperort steht in Bezug zu anderen Körperorten, so der Kopf zu den Füßen, die Arme zur Darmtätigkeit. Die verschiedenen Polaritäten beruhen auf einem Verständnis der inneren Wechselwirkungen im Organismus und werden bei der Behandlung berücksichtigt.

## 4.2 Gesundheit und Krankheit

Das Erlebnis «ich fühle mich gesund» ist individuell geprägt und im Laufe des Lebens Veränderungen und Anpassungen unterworfen. «Sich gesund fühlen» wird als ganzheitliches, subjektives Erleben erfahren. Diesem liegt ein dynamisches, ausgleichendes Wechselwirken der vier Wesensglieder innerhalb der funktionellen Dreigliederung (Homöostase) zugrunde. Der Mensch ist im Laufe des Lebens verschiedensten Einflüssen und Herausforderungen ausgesetzt. Belastungen, Schicksalsschläge, Krankheiten, Unfälle mit ihren Folgen und andere Ereignisse gehören zum Leben und prägen die individuelle Biografie. Der Mensch ist aufgefordert, sich diesen Einflüssen zu stellen und sich anzupassen (Heterostase). Dafür stehen ihm Ressourcen wie erworbene Fähigkeiten, ein tragfähiges soziales Umfeld oder Resilienz durch vertrauensbildende Kindheitserlebnisse, Lebenserfahrung und Lebensrhythmen zur Verfügung.

Auf der körperlichen Ebene kann das Verhältnis von Gesundheit und Krankheit mit dem Fokus auf die Polarität Nerven-Sinnes-System – Stoffwechsel-Gliedmassen-System, respektive deren Prozessen innerhalb der funktionellen Dreigliederung betrachtet werden: Ist das dynamische Verhältnis zwischen beiden Systemen ausgewogen, so sind Aufbau und Regeneration, Abbau und Ausscheidung im Gleichgewicht und der Mensch fühlt sich gesund.

Ein einseitiges Überwiegen zum Beispiel des Nerven-Sinnes-Systems auf Kosten des Stoffwechsel-Gliedmassen-Systems bei einer andauernden Anspannung kann mit der Zeit zu einer Krankheitsdisposition mit funktionellen Störungen führen. Werden dabei alle Ebenen der vier Wesensgliederebenen betroffen und ist kein funktioneller Ausgleich mehr möglich, entstehen die eigentlichen Erkrankungen.

In diesem funktionellen Ausgleich stehen die Regelkreise der beiden polaren Systeme in einer ausgeglichenen, dynamischen Interaktion zueinander. Diese gesundende Wirksamkeit wird von Rhythmen getragen. Das Rhythmische System als vermittelnde Organisation ermöglicht den Ausgleich und zugleich sorgt es dafür, dass die polaren Qualitäten und Kräftewirksamkeiten in ihrem gesunden Wirkungsgebiet bleiben. Gesundheit und Krankheit können also als fließend ineinander übergehende Zustände erlebt werden. Der Mensch ist nicht entweder gesund oder krank, sondern erlebt verschiedene Grade von Wohlbefinden und auch Beeinträchtigungen wie Schmerzen, Beschwerden, körperliche Einschränkungen und seelisches Leid, die teilweise gleichzeitig bestehen.

Alle Übergänge zwischen diesen Zuständen sind als Prozesse mit unterscheidbaren Stadien der Integration oder auch Desintegration zu verstehen. Die Prozessphasen Begegnen – Bearbeiten – Integrieren – Transferieren sind sowohl auf den gesamten Therapiezyklus als auch zum Verständnis der Übergänge von Gesundheit und Krankheit anwendbar. So kann in der Phase des Integrierens sowohl die Integration der oberen Wesensglieder Astralleib und Ich in den Ätherleib und Physischen Leib zu fördern sein, als auch ein punktuell übermässiges Eingreifen des Astralleibes gelöst werden.

Im Verständnisrahmen der Viergliederung und der funktionellen Dreigliederung ist die Therapeutin somit einem mehrdimensionalen Menschenverständnis verpflichtet. Ihr gesundheitsfördernder Ansatz unterstützt das Kohärenzgefühl der Klientin durch neue Einblicke und körperliche Erlebnisse der Sinnhaftigkeit und – soweit möglich – Handhabbarkeit gesundheitsbezogener Prozesse, wie auch die Einsicht in deren Ursprung. (Siehe auch Kapitel 3.2, 4.1.1, 4.1.2).

### **4.3 Gemeinschaftlichkeit**

Jeder Mensch wächst auf und erlebt sich in einem sozialen und natürlichen Umfeld. Er ist angewiesen auf fördernde Lebensbedingungen, bestehend aus natürlichen Ressourcen und einer intakten sozialen Einbettung. Positive Bindungserfahrungen ermöglichen die Entwicklung von Autonomie, Vertrauen und Zuversicht. Zu diesen wichtigen Erfahrungen gehört insbesondere auch jene von Kontakt und Nähe in der frühen Kindheit. In der Rhythmischen Massage Therapie werden sowohl Verletzungen dieser Integrität beachtet als auch integrierende Elemente zur Persönlichkeitsbildung einbezogen.

In der nicht-invasiven Griffqualität, im achtsamen Einbeziehen der Reaktionen der Klientin, im Warten auf Reaktionen des Gewebes und auf entsprechende Äusserungen der Klientin realisieren sich Werte wie Anerkennung, Würde, Vertrauen und Zuversicht. Gerade durch die lösend-weitende Griffqualität kann die Klientin ihren Körperraum stärker, vollständiger und bewusster erleben. Oft findet sie sich darin unterstützt, ihr Potential selbstbewusster in die Gemeinschaft einzubringen.

## **5. Formen der Befunderhebung**

### **5.1 Begegnen – im Gespräch**

Die Erstbegegnung zwischen Therapeutin und Klientin basiert auf einer wertschätzenden, achtsamen, empathischen Haltung. Die Gesprächsführung ist offen, Sicherheit vermittelnd und die Bedürfnisse der Klientin erfassend. Im Gespräch entwickelt die Therapeutin mit der Klientin einen Behandlungsplan und zeigt die möglichen Schritte im therapeutischen Prozess auf.

In den folgenden Reflexionsgesprächen und bei der Wahrnehmung körperlicher und seelischer Reaktionen liegt der Fokus auf den Ressourcen der Klientin und der Orientierung, in welcher Prozessphase sie sich befindet. Was bereitet ihr Stress und mit welchen Mustern reagiert sie darauf? Wo liegen ihre Stärken und Schwächen? Das Anliegen der Klientin, ihre aktuelle Lebenssituation, das soziale Umfeld, das mentale Befinden und ihre Beschwerden stehen im Zentrum. Der Dialog bringt biographische Themen und Behandlungsanliegen in einen inneren Zusammenhang und bildet die Grundlage für die gemeinsame Entwicklung der Therapieziele und einen möglichen Therapieprozess.

Die Therapeutin erfasst aktuelle Begleittherapien (Medikamente, Psychotherapien, Körpertherapien etc.) und trifft bei Bedarf mit der Klientin eine Vereinbarung über die Zusammenarbeit mit anderen Personen des Gesundheitswesens.

Durch differenzierte, individuell abgestimmte Fragen zur Verdauung (Ernährung, Ausscheidung), zu Gewohnheiten, Hobbys, Abneigungen, Vorlieben, Wach- und Schlafrhythmen, Essensrhythmen, Wärme-Kälteempfinden, sowie Schmerzintensität, Absonderungen (z.B. Schwitzen) kann ein vertieftes Verständnis des Zusammenwirkens der Wesensglieder der Klientin, der funktionellen Dreigliederung und den entsprechenden Polaritäten entstehen

## **5.2 Begegnen – durch die Erscheinung**

In jeder Begegnung erhält die Therapeutin einen Eindruck, situativ, den gegenwärtigen Moment erfassend. Die Klientin drückt ihr Wesen und ihren aktuellen Zustand durch Gestalt, Gesichtsausdruck, Gestik, Stimme, Händedruck und andere persönliche Zeichen aus. Beweglichkeit, Körperhaltung, Gleichgewicht, Koordination, Körperbau und Haut geben Hinweise auf das dynamische Gefüge der Wesensglieder.

## **5.3 Begegnen – über das Tasten**

Die Therapeutin erhebt den Tastbefund mittels verschiedener Streichungen (z.B. Lemniskate, 6.2), häufig integriert in einen Behandlungsablauf. So zeigen sich die Strukturen des Skelettes sowie Tonus, Dehnbarkeit, Verhärtungen, Spannungsverhältnisse und Symmetrie der Muskulatur. Merkmale der Haut wie Verschiebbarkeit, Turgor, Elastizität, Trockenheit, Wärme, Kälte, oberflächliche Druckdolenz und tiefer liegender Schmerz sind Ausdruck der Tätigkeiten von Ätherleib und Astralleib und deren Ineinanderwirken. Insbesondere der Wärmeorganismus, mit Wärme- und Kältezonen am Körper als Träger der Ich-Organisation (4.1.1.) ist ein wichtiger Indikator für das momentane Zusammenwirken der Wesensglieder und die Möglichkeiten der Selbstregulation.

Die Befunderhebung als Teil der Behandlung im weiteren Verlauf dient einerseits zur Standortbestimmung mit der Klientel und ist andererseits richtungweisend für die folgenden therapeutischen Schritte.

# 6. Therapiekonzept

## 6.1 Allgemein

Der Dialog mit der Klientin findet in der Rhythmischen Massage Therapie auf mehreren Ebenen statt. Er ermöglicht eine vertrauensvolle Beziehung und einen sicheren Rahmen für den gemeinsamen therapeutischen Prozess, in den sich die Klientin mit ihren körperlichen, seelischen, geistigen und sozialen Bedürfnissen einbringen kann. Der Austausch erfolgt einerseits im gegenseitigen Wahrnehmen und im Gespräch (5.1 und 5.2), andererseits in einem „energetischen Dialog“, der Feingefühl und Erfahrung voraussetzt.

Durch die Berührung werden Reaktionen auf körperlicher und psychischer Ebene angeregt, die sowohl durch die Begegnung im Tasten (5.3), in der Wahrnehmung spontaner Äusserungen und im Reflexionsgespräch verarbeitet und integriert werden. Dabei können solche vegetativen und seelische Reaktionen als Wandlungsindikatoren im Prozess angesprochen und erkannt werden.

Der ganze Behandlungszyklus wie auch jede einzelne Behandlung gliedern sich in die Arbeitsschritte Erstgespräch oder Vorgespräch mit Befunderhebung (informieren, planen), Behandlung, Nachruhe (realisieren) und Reflexion (evaluieren). Diese Arbeitsschritte verlaufen gemäss den in dieser METID beschriebenen Prozessphasen: Begegnen (5), Bearbeiten (6.2), Integrieren (6.3) und Transferieren (6.4).

## 6.2 Therapieansatz

Die Befunderhebung erfährt während der Behandlung ihre Fortsetzung. So setzt sich das «Gespräch» nonverbal zwischen dem Gewebe und der wahrnehmenden, massierenden Hand fort, begleitet von Fragen zum Befinden oder Klärungsfragen zum Erlebten. Im Vordergrund stehen dabei die Berührungs-, Atem- und Energiearbeit, um die Selbstregulierung des Organismus gezielt anzuregen.

Der Rhythmus der Griffe stellt «nonverbale, interaktive Fragen» an den Organismus, der zum Beispiel mit einer Wärmereaktion antwortet. Wärme verändert sich durch physiologische und seelische Prozesse. Durch die Qualität und Intensität der Antwort offenbart der Organismus seine momentane Reagibilität und ermöglicht der Therapeutin differenzierte Wahrnehmungen über die Kräfteverhältnisse der Wesensglieder.

Nonverbale und verbale Reaktionen der Klientin fliessen fortlaufend in die weitere Arbeit ein, z.B. durch Anpassen des Tempos, der Intensität und des Ortes der Massage. Die Klientin ist angehalten, die feinen Veränderungen wahrzunehmen und bewussten Anteil am therapeutischen Geschehen zu nehmen, während die Therapeutin ihre Massnahmen durch den Dialog adaptieren kann.

Klar verifizierbare Wirkungen, wie z.B. Wärmeveränderungen, unterstützen die Selbstwahrnehmung der Klientin und stärken deren Erleben, im Prozess, auf einem Weg zu sein. Auch Veränderungen der Atmung (Vertiefung) oder der Verdauungstätigkeit gehören in diesen Bereich.

## **Gestaltungsqualitäten**

Im Ablauf der Griffe finden sich kontrastierende Qualitäten: Binden, Eintauchen und Bewusstseins-Schaffen stehen als ein Grundprinzip dem Lösen, Weiten, Beruhigen gegenüber. Dazwischen liegen die beiden Umkehrpunkte, bzw. Übergänge, vermittels derer die Griffe als Einheit rhythmisch gestaltet werden. Da Atem- und Herzrhythmus die bewusstseinsnächsten Rhythmen im Organismus sind, greift die Rhythmische Massage Therapie den Atemrhythmus unterstützend auf und spricht zugleich alle Körperrhythmen an, insbesondere das Herz-Kreislauf-Atemsystem. Der Grundgriff ist neutral. Er wird im Therapieprozess individuell angepasst und lässt sich nach den Prinzipien von Intention, Qualität, Intensität, Tempo, Ort und Richtung gestalten. Die warme Hand der Therapeutin spricht direkt den Wärmeorganismus der Klientin an. Das ermöglicht der Therapeutin, den dialogischen Prozess zwischen Griffaktivität und Hand und der atmend-durchwärmten, körperlich-seelischen Verfassung der Klientin mit innerer Präsenz zu begleiten.

### **«Saugendes Anheben»**

Die Therapeutin arbeitet mit einer saugend-rhythmischen Griffqualität im Bindegewebe durch eine eintastende und in der Mittelhand durchschwingende Bewegung, die Sog erzeugt, ähnlich einem „Schröpfkopf“. Das saugend-rhythmische Element entspricht den mehrheitlich wässrigen Anteilen im Menschen, dient vor allem der Anregung der Auftriebskräfte und tritt mit dem Lebendigen im Körper in Resonanz. Dieses saugende Anheben des Gewebes stärkt somit besonders den Ätherleib, eröffnet Raum für den Atem im Thorax, setzt sich fort bis in den Bauch hinein und unterstützt im Bauch- und Becken-Bereich die Stoffwechselprozesse.

### **6.2.1 Weitere Griffelemente der Rhythmischen Massage Therapie**

Die folgenden Griffelemente werden in der unmittelbaren Berührung mit weichen, beweglichen Händen kontinuierlich angepasst angewendet.

Bei den Effleuragen arbeitet die Hand locker entspannt. Sie folgt der Form und Oberfläche des Körpers, womit sie ihm Wärmeräume eröffnet, in die er sich ausdehnen kann. Die Effleuragen werden in Tempo und Intensität an- und abschwelend ausgeführt und erhalten dadurch einen lebendigen, «musikalischen» Charakter. Wie eine leise Bugwelle dienen sie dem Anregen der Flüssigkeitsströme. Die Lemniskate, eine liegende Acht, dient in verschiedenen Variationen unter anderem dem Verbinden und Ausgleichen der Wärme. Sie ermöglicht das sanfte Bewusstwerden eines Körpergebiets (z.B. Gelenk), fördert die lokalen Stoffwechselprozesse, dient der Vertiefung des Atems und der Atembewegung sowie der Belebung des Flüssigen durch ein Emporheben aus der Schwere in die Leichte. Zu den Streichungen gehören die Wärmekreise, die in Doppelkreisen ausgeführt werden. Sie dienen nebst der Anregung, dem Wiederbeleben des Flüssigkeitsorganismus durch die «wirbelnden Wellen», im Speziellen dem Aktivieren der Wärmeprozesse und bringen die unterschiedlichen Wärmezustände in einen Ausgleich.

Eine besondere Spezialität der Rhythmischen Massage Therapie sind rhythmisch gestaltete phasenverschobene Kreise. Verstärkt wird deren Wirkung durch ein tieferes Eintauchen ins Gewebe und durch ein peripheres Lösen und Saugen mit der



Mittelhand. Sie bilden, intensiver im Gewebe gestaltet, auch die Basis der Zweihand-Knetung.

Das Kneten, sowohl die Einhand-Knetung als auch die Zweihand-Knetung, geschieht vor allem durch die Bewegung der Mittelhand. Nach dem Eintauchen in das Gewebe erzeugt sie beim Lösen eine stark saugende Wirkung und löst dadurch ein tiefgreifendes rhythmisches Impulsieren, wie eine sich umschlagende, rollende Welle aus.

Das derart im Rhythmus entstehende atmende Element fördert die Entspannung und bewirkt Leichte und Strömung im Gewebe. Das wird der Klientin als Leichte- bzw. Aufrichtekraft erlebbar und kann nach der Behandlung bis in die Körperhaltung zum Ausdruck kommen.

Die Zweihand-Knetung entsteht durch eine phasenverschobene Kreisbewegung mit beiden Händen. Bei deren Begegnung wird das Gewebe sanft mitgeführt und dann mit beiden Händen in einer ansaugenden Lösephase angehoben. Aus der Lösung der Hände und dem Ausklingen des Knetgriffs entsteht das nächste Eintasten. So wird rhythmisch eine Folge von zusammenhängenden Griffen gestaltet. Die präzise Wahl der Intensität, der Variationen in der Betonung von Ansaugen oder Lösen, die Wahl des Ortes oder der Geschwindigkeit und der Pausen ermöglicht ein vielfältiges Einwirken auf das Gefüge der Wesensglieder.

Das Walken ist eine Art intensives Kneten mit beiden Händen, das tief ansaugend und luftig-freilassend gestaltet ist. Das Walken ist eine Steigerung der Zweihand-Knetung. Die Friktionen (Kreiselungen) werden in der Rhythmischen Massage Therapie in spiralig bewegter Form gestaltet, sowohl zentrifugal wie zentripetal. Die Friktion bekommt dadurch einen atmend-dynamischen Charakter. Sie kann das Zusammenspiel von Puls und Atmung bis ins Gewebe hinein unterstützen.

Diese verschiedenen Griffe werden in den Behandlungsabläufen für Kopf, Rücken, Nacken, obere Extremitäten, Bauch, Hüfte und untere Extremitäten eingesetzt, die in der konkreten therapeutischen Bearbeitung Anpassungen und Variationen erfahren. So entsteht keine Routine, der Behandlungsablauf wird individuell neu gestaltet aus der Wahrnehmung und Zielsetzung.

## **6.2.2 Rhythmische Einreibungen als Ganzkörper- oder Teileinreibung**

Die Rhythmischen Einreibungen als Ganzkörper- oder Teileinreibung (Rücken, Brust, Bauch, Arme, Hände, Beine, Füße) bilden einen integralen Teil der Rhythmischen Massage Therapie.

Diese Einreibungen folgen im Wesentlichen den Leitlinien der Effleuragen. Die Technik ist sanft, rhythmisch-fliessend auf dem Gewebe. Intensiveres Gestalten im Gewebe, wie beim Massieren, wird nicht angestrebt.

Rhythmische Einreibungen können bei Menschen aller Altersstufen und bei allen Krankheitsprozessen eingesetzt werden; durch die sehr sanfte Anwendung gibt es wenige Kontraindikationen.

Sie kommen deshalb häufig in der Palliativmedizin, der Traumatherapie, bei Erschöpfungszuständen und in der Rekonvaleszenz zum Einsatz.

### **6.2.3 Organbehandlungen**

Die Rhythmische Massage Therapie kennt spezifische Einreibeformen, basierend auf einer lemniskatischen Bewegung für folgende Organe: Leber, Milz, Herz, Niere, Blase. Durch die Behandlung wird einerseits die Organfunktion unterstützt und andererseits das wechselseitige Ineinanderwirken der verschiedenen Organsysteme positiv beeinflusst.

### **6.2.4 Hilfsmittel Pflanzenöl**

Die Therapeutin kann Öl als Hilfsmittel verwenden, um die Reibung auf der Haut zu vermindern und besonders bei Streichungen fließende Bewegungen zu ermöglichen. Dies sind keine Heilmittel mit therapeutischer Indikation, sondern z.B. Mandelöl, Olivenöl, oder Öle, die nicht mehr als 3% ätherische Öle enthalten. Das Öl wird sparsam aufgetragen, da Griffe ohne oder mit wenig Öl differenzierter gestaltet und tiefer ausgeführt werden können. Es gibt keine weiteren methodenspezifischen Hilfsmittel und die Therapie umfasst keine Abgabe von Ölen. Ebenso ist in der Rhythmischen Massage Therapie als Komplementärtherapie die Verwendung von Ölen als Heilmittel – im Gegensatz zur teilweisen Praxis im Ausland – nicht vorgesehen.

### **6.2.5 Behandlungsrahmen**

Jede Rhythmische Massage Therapie beginnt mit einem Gespräch zwischen Therapeutin und Klientin. Der Verlauf nach vorausgehenden Behandlungen, Nachwirkungen und das allgemeine aktuelle Befinden dienen der Standortbestimmung, aus welcher der nächste Schritt im Hinblick auf die Therapieziele gemeinsam entwickelt wird.

Rhythmische Massage Therapie wird sitzend oder liegend in Einzelbehandlungen durchgeführt. Vor der Behandlung werden Arbeitsweise und Abfolge der Behandlung geklärt. Die Klientin gibt ihr Einverständnis zum Behandlungsmodus an (teilweise) unbedeckten Körper. Es ist auch möglich über leichter Kleidung zu arbeiten.

Die Behandlungsdauer pro Therapieeinheit wird vorgängig abgesprochen und kann im Verlauf einer Serie variieren. Bei akuten Zuständen wird die Behandlung kurzgehalten, um die Kräfte der Klientin nicht zu überfordern.

Die Anzahl der Behandlungen ist individuell; ein Behandlungszyklus besteht häufig aus sechs bis zwölf Behandlungen; bei chronischen Krankheiten kann eine Begleitung über längere Zeit erforderlich sein.

## **6.3 Integrieren**

Die anschließende Nachruhezeit ermöglicht eine Vertiefung der Massagewirkung, sowie eine Bestärkung der Selbstwahrnehmung. Während der Nachruhe können Wärmeträger angelegt werden, z.B. Kirschkernkissen, Wärmflaschen.

Die Therapeutin reflektiert mit der Klientin die Massageanwendung und die anschließende Nachruhe. Diese ebenfalls wesentliche therapeutische Prozessphase vertieft die Selbstwahrnehmung der Klientin. Auf unterschiedlichen

Bewusstseinssebenen (physisch, ätherisch, astralisch) können durch das präsente Ich Veränderungen wahrgenommen und in das Selbstbild integriert werden, beispielsweise eine starke Durchwärmung, ein klarer Willensimpuls, Gefühle, innere Farben, seelischer oder körperlicher Schmerz, innere Bilder, klärende Gedanken, Erinnerungen, vertiefte Atmung, ein Strömen, ein Gefühl der Leichte und des Wohlbefindens oder auch grosse Müdigkeit.

Die Therapeutin unterstützt in dieser Phase die Klientin darin, neue Sicht- und Handlungsweisen mit Bezug zu ihren Beschwerden und Ressourcen zu entwickeln und in handhabbare Veränderungen zu leiten.

Die Therapeutin kann Empfehlungen zu Wickeln und Auflagen, Einreibungen sowie zu weiteren individuellen Übungen körperlicher Art geben, oder zur Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsschulung anregen.

Diese können ein neues Selbstverständnis festigen und zur Selbstermächtigung und zum Aufrechterhalten derselben im Alltag (Empowerment) führen.

Nachfolgend zwei Beispiele für solche Empfehlungen:

- Übungen für
  - o rhythmische Lebensführung
  - o Verbesserung der Konzentration
  
- Ermutigen, das neue Körpererleben auch für seelisch-geistige Transformation zu nutzen (Visualisierungsübungen)

Therapeutin und Klientin überprüfen gemeinsam die weitere Therapieplanung im Hinblick auf die Therapieziele und passen diese dem Prozessverlauf an. Die Klientin entwickelt auf einer ersten Stufe eine neue Genesungskompetenz.

## 6.4 Transferieren

In dieser Phase regt die Therapeutin die Klientin an, die neuen Körpererfahrungen in Alltagssituationen wieder bewusst zu machen, nachzuempfinden und in die Lebensgestaltung einfließen zu lassen.

Erkennt die Klientin Ursachen für die Störung ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens, so wird sie jetzt realistische Schritte zu neuen Verhaltens- und Herangehensweisen entwickeln. Die Therapeutin zeigt deren Wirkung für die Genesung auf. Die Klientin wird als denkender, fühlender und wollender Mensch (4.1.2) geachtet und gestärkt.

Die Therapeutin erfragt fördernde oder hemmende Faktoren im Umfeld der Klientin. Sie unterstützt diese beim Planen und Umsetzen von Veränderungen. Sie führt den Therapieprozess zum Abschluss und klärt, ob weitere therapeutische Unterstützung und Begleitung erforderlich sind.

## **7. Grenzen der Methodenausübung / Kontraindikationen**

Rhythmische Massage Therapie unterscheidet zwischen absoluten und relativen Kontraindikationen:

### **Absolute Kontraindikationen**

Rhythmische Massage Therapie darf nicht angewendet werden bei

- akuten fieberhaften Erkrankungen
- eitrigen Prozessen (auch Abszessen)
- akuten Infektionskrankheiten
- Thrombosen

### **Relative Kontraindikationen**

Gute Kenntnisse und Berufserfahrung, sowie gegebenenfalls Absprache mit anderen Personen des Gesundheitswesens sind erforderlich bei:

- akutem Migräneanfall
- Gefässerkrankungen
- Venenentzündungen
- offenen Wunden und Ekzemen
- Kontusionen, Distorsionen

## **8. Methodenspezifische Differenzierung der Handlungskompetenzen**

Die methodenspezifischen Handlungskompetenzen entsprechen denjenigen des Berufsbildes KomplementärTherapeutin.

## **9. Methodenspezifische Ressourcen**

### **9.1 Allgemeine Ausübung der Rhythmischen Massage Therapie**

Der methodenspezifische Teil der KT-Ausbildung in Rhythmischer Massage Therapie bildet die Ressource für die im Berufsbild KT aufgeführten Kompetenzen und vermittelt die Inhalte der Methodenidentifikation.

### **9.2 Kenntnisse**

#### **9.2.1 Hintergrund**

- Entwicklung der Massage als therapeutische Anwendung
- Herkunft und Entwicklung der Rhythmischen Massage Therapie
- Die Bedeutung von Ita Wegman, Margarethe Hauschka und Rudolf Steiner für die Rhythmische Massage Therapie

#### **9.2.2 Allgemeines Menschenbild**

- Ganzheit von Geist, Seele und Körper
- Konzepte von Individualität und Gemeinschaft
- Entwicklungsprinzipien und Rhythmen in der Biographie
- Selbstkompetenz, Selbstregulation, Selbstwahrnehmung als Schlüsselemente der Selbstbestimmung
- Signaturen des sich wandelnden Menschen: Prozesse und Phasen, Evolution und Regression
- Polarität und Ausgleich als Grundlage von Homöostase und Heterostase
- Grundlagen der Salutogenese und Ressourcenorientierung

#### **9.2.3 Anthroposophische Menschenkunde**

- Morphologische Gestaltungsprinzipien im Körper
- Wesensglieder: Physischer Leib, Ätherleib, Astralleib, Ich-Organisation
- Lehre der vier Elemente und Temperamente
- Harmonie und Disharmonie der Wesensglieder
- Funktionelle Dreigliederung: Nerven-Sinnes-System, Rhythmisches System, Stoffwechsel-Gliedmassen-System

- Konstitutionen in Bezug zur Dreigliederung
- Nerven und Sinnesorgane
  - o Zentralnervensystem
  - o Peripheres Nervensystem
  - o Autonomes Nervensystem
  - o Spezifische Aspekte zur Pathologie des Nervensystems
  - o Die zwölf Sinne
- Organe des Rhythmischen Systems
  - o Herz, Kreislauf, Blut
  - o Atmungssystem, Lunge
  - o Spezifische Aspekte zur Pathologie des Rhythmischen Systems
- Stoffwechsel-Gliedmassen-System
  - o Bewegungssystem (Knochen, Gelenke, Muskulatur)
  - o Stoffwechsel, Verdauungssystem
  - o Leber-Gallensystem, Immunsystem und Milz
  - o Urogenitalsystem: Nieren, Ausscheidungs- und Fortpflanzungsorgane
  - o Der Muskel zwischen Blut und Nerv
  - o Spezifische Aspekte zur Pathologie des Stoffwechsel-Gliedmassen Systems
- Denken, Fühlen, Wollen
- Allgemeine Signaturen räumlicher und zeitlicher Gestaltungen
  - o Zeitgestalten im menschlichen Organismus
  - o Embryonalentwicklung
  - o Rhythmus und Rhythmen
  - o Die sieben Lebensprozesse

#### **9.2.4 Methodenspezifisches Wissen**

- Selbsthygiene, Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit
- Befunderhebung: Gespräch, Sichtbefund, Tastbefund
- Wirkprinzipien der Rhythmischen Massage Therapie
- Wirkwege der Grundformen der Rhythmischen Massage Therapie
- Griffelemente der Rhythmischen Massage Therapie
- Gestaltungsprinzipien der Griffelemente
- Griffqualitäten: Binden, Gestalten, Lösen, Sog und Hülle bilden
- Ziele und Grenzen der Grundformen
- Polaritätsgesetze in der Massagebehandlung
- Grundlegende Behandlungsabläufe und Variationen
- Grundformen und Variationen
- Bedeutung der Nachruhe
- Rhythmische Einreibung als Ganzkörper- oder Teileinreibung
- Organbehandlungen
- Hilfsmittel Pflanzenöle
- Behandlungsrahmen
- Indikationen/Kontraindikationen der Methode
- Hygiene und Sauberkeit
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit
- Dokumentation und Falldarstellungen
- Positionierung und Abgrenzung gegenüber anderen Methoden

## **9.3 Fertigkeiten**

Die Ausübung der Rhythmischen Massage Therapie erfordert folgende Fertigkeiten:

### **9.3.1 Begegnen**

- Beachten methodenspezifischer Hygieneregeln
- Unterscheiden zwischen Beobachten und Interpretieren
- Wahrnehmen der Erscheinungsformen der Wesensglieder und der funktionellen Dreigliederung an der Klientin
- Erstellen eines Sicht- und Tastbefundes auf dieser Grundlage
- Ausarbeiten und formulieren der Therapieziele mit der Klientin
- Entwickeln eines Therapiekonzeptes unter Anwendung des Wissens zu methodengerechtem Handeln (9.2)
- Planung des Behandlungsablaufes mit der Klientin
- Offen sein für situative Modifikationen der Planung

### **9.3.2 Bearbeiten**

- Interaktiv arbeiten unter Einbezug von Wahrnehmungsbefunden und verbalen Informationen
- Gemeinsam mit der Klientin den Therapieprozess gestalten
- Beherrschen der grundlegenden Behandlungsabläufe: Kopf, Rücken, Nacken, obere Extremitäten, Bauch, Hüfte und untere Extremitäten
- Variationen der Behandlungsabläufe
- Beherrschen der Grundgriffe: Effleuragen, Lemniskaten, Wärmekreise, phasenverschobene Kreise, Einhand- und Zweihandknetung, Walken, Friktionen
- Methodenspezifische Variationen und Anpassungen der Grundgriffe
- Die Griffelemente und Gestaltungsprinzipien nach den Qualitäten von Binden, Lösen, Gestalten, Sog und Hülle bilden
- Verschiedene Formen der Rhythmischen Einreibungen als Ganzkörper- oder Teileinreibung (Rücken, Brust, Bauch, Arme, Hände, Beine, Füße) durchführen
- Spezifische Organbehandlungen (Leber, Milz, Herz, Niere, Blase) durchführen
- Methodenspezifische Richtlinien zu Hygiene und Sauberkeit befolgen

### **9.3.3 Integrieren**

- Mit der Klientin die verschiedenen Wahrnehmungsebenen: physisch, ätherisch, astralisch und im therapeutischen Prozess reflektieren
- Die Klientin zur Nachruhe als Teil der Integration anleiten
- Disparate Elemente im Gespräch, im körperzentrierten Arbeiten und in der Nachruhe durch die Anwendung von Kommunikationswissen integrieren
- Die Integration von Schmerzen und Einschränkungen in das Körperbild unterstützen
- Die eigenen Reaktionen von jenen der Klientin auf körperlicher und seelischer Ebene unterscheiden und deren Interaktionspotenzial erkennen

### 9.3.4 Transferieren

- Die Klientin anregen, neue Körpererfahrungen in Alltagssituationen bewusst zu machen, nachzuempfinden und in die Lebensgestaltung einfließen zu lassen
- Umfeld- und situationsorientierte Möglichkeiten zur selbstverantwortlichen Unterstützung der Genesung gemeinsam erarbeiten
- Ungünstige Muster in der Lebensführung wie: Körperhaltung, Stressoren, soziales Umfeld gemeinsam herauskristallisieren
- Bei der Entwicklung eines gesunden Verhältnisses zu Wärme- und Kälteempfindungen in Zusammenhang mit der Umgebungstemperatur unterstützen
- Massnahmen zur rhythmischen Lebensführung fördern (z.B. Ruhemoment vor dem Einschlafen, regelmässige Essens- und Schlafzeiten)
- Zur selbständigen Durchführung von Wickeln, Auflagen und Einreibungen anleiten
- Mit der Klientin den Therapieabschluss bestimmen und bezüglich der weiteren Möglichkeiten oder Folgetherapien beraten
- Nach Rücksprache mit der Klientin Angehörige und Bezugspersonen in den Genesungsprozess einbeziehen
- Mit Ärzten, Naturärzten, Physio- oder Ergotherapeuten, Kunsttherapeuten und Psychologen zusammenarbeiten

### 9.4 Haltungen

Die Ausübung der Rhythmische Massage Therapie erfordert insbesondere folgende Haltungen:

- Achten auf Individualität und Anliegen der Klientin
- Auf der Grundhaltung von Wertschätzung, Achtsamkeit und Empathie handeln
- Den Menschen als körperliches, seelisches, geistiges und soziales Wesen betrachten
- Offen sein für Veränderungen
- Eine wahrnehmende und hinwendende Haltung in der Berührung zeigen
- Die Intimsphäre und den inneren und äusseren Abstand wahren
- Unterschiedliche Religionen, Nationen und Gender respektieren
- Klare und verständliche Kommunikation pflegen
- Die persönlichen Grenzen und jene der Therapie kennen und akzeptieren
- Fähig sein zur Selbstregulation
- Das eigene Potenzial für Lernen und Weiterentwicklung kennen und entwickeln



# 10. Positionierung

Die Rhythmische Massage Therapie wurde historisch im Kontext der Anthroposophischen Medizin entwickelt. Sie versteht sich heute als eigenständige Therapieform, welche selbstverantwortlich durch KomplementärTherapeutinnen Methode Rhythmische Massage Therapie durchgeführt wird. Diese sind fähig zur Befunderhebung, Therapieplanung, Durchführung und Evaluation.

## 10.1 Bezug zur Alternativ- und Schulmedizin

Die Therapeutin arbeitet interdisziplinär sowohl mit der Alternativ- wie auch mit der Schulmedizin zusammen, da die Klientinnen oft parallel zur Behandlung alternativmedizinisch, schulmedizinisch oder integrativ-medizinisch (Anthroposophische Medizin) behandelt und unterstützt werden.

## 10.2 Abgrenzung der Methode gegenüber anderen Methoden und Berufen

### 10.2.1 Medizinische Massage

Der Begriff «Medizinische Massage» bezeichnet keine eigentliche Methode, sondern eine Sammlung von Techniken unterschiedlicher Herkunft wie Klassische Massage, Bindegewebsmassage, Manuelle Lymphdrainage, Fussreflexzonenmassage, Triggerpunktmassage, Schwangerschaftsmassage, Sportmassage und andere. Diese Techniken stützen sich auf ein physikalisches Körperverständnis. Die Wirkwege sind lokal, reflektorisch und generalisiert auf die verschiedenen Gewebe, Organe und Systeme des menschlichen Körpers bezogen. Sie bezwecken primär, die normalen Bewegungsfunktionen und Spannungsverhältnisse zurückzugewinnen, zu erhalten und zu fördern.

*Die Rhythmische Massage Therapie stellt den Einbezug der vier Seinsebenen im dreigliedrigen System durch Rhythmusanregung als prozesszentrierten Weg mit der Klientin im Sinne einer Förderung von Resilienz, Selbstwahrnehmung, Selbstkompetenz und Ressourcenorientierung in den Mittelpunkt.*

### 10.2.2 Klassische Massage

Definition der klassischen Massage:

«Massage ist eine mit der Hand ausgeführte lokale mechanische, adäquat dosierte Therapie der Muskulatur und Körperdecke zu Heilzwecken. Sie löst ausserdem eine Fern- und Allgemeinwirkung auf den Gesamtorganismus aus.» (Muschinsky 1992)  
Die klassische Massage orientiert sich am symptomalen, örtlichen Krankheitsgeschehen und wird eingesetzt bei Störungen des Bewegungsapparates bzw. Störungen, die sich am Bewegungsapparat auswirken. (Storck 2010, S4)

*Rhythmische Massage Therapie ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode unter Berücksichtigung rhythmischer Griffqualitäten. Gearbeitet wird vor allem mit weichen, fließend-saugenden Griffen im Bindegewebe. Die Rhythmische Massage Therapie beruht auf einem integralen, ganzheitlichen Therapieverständnis. Die Behandlung beginnt oft fokussiert an einem von den vorliegenden Beschwerden entfernten Ort.*

## **Wirkprinzipien**

- Wirkort

Wirkort der klassischen Massage ist die Haut, das Bindegewebe, hauptsächlich jedoch die Muskulatur und die Faszien. Der Muskel wird intensiv bearbeitet.

*Wirkort der Rhythmischen Massage Therapie ist vor allem die Haut und das Bindegewebe. Bedeutung hat die Muskulatur in ihrem Verlauf; der Fokus des Arbeitens hingegen liegt im Bindegewebe.*

*Ein besonderer Wirkort, der nur in der Rhythmischen Massage Therapie vorkommt, sind die spezifischen Organeinreibungen, die die Behandlung abrunden und die Organfunktionen unterstützend anregen.*

- Wirkart

In der klassischen Massage werden die Streichungen mit gleichem Druck der ganzen Hand, jedoch mit zunehmender Abschwächung der Intensität im Gewebe herzwärts geführt.

*In der Rhythmischen Massage Therapie werden Streichungen mit der Mittelhand moduliert und herzwärts oder vom Herzen weggeführt. Es entstehen rhythmisch wellende Sogwirkungen im Bindegewebe.*

«Die Bewegungsform der Knetung besteht aus schräg oder quer zum Muskelfaserverlauf ansetzenden Dehnungen, Verwindungen und Drückungen, die einzelnen Muskeln und Muskelgruppen erfassen. Es entsteht dadurch eine charakteristische s-förmige Verwindung der abgehobenen Muskelmasse. Die Bewegungsrichtung führt vom distalen (Körpermitte entfernt) zum proximalen (Körpermitte nah) Muskelansatzpunkt mit dem Muskelfaserverlauf herzwärts.» (Storck 2010, S. 10 und 12)

*In der Rhythmischen Massage Therapie wird bei der Knetung mit der Mittelhand ein Sog erzeugt. Das Gewebe wird mit diesem wellenartig aufgegriffen. Dehnungen werden nicht eingesetzt. Aufgrund von Befund und Therapiekonzept werden Knetungen sowohl herzwärts wie auch vom Herzen weggeführt.*

Die Friktionen in der klassischen Massage können zum Beispiel über Myogelosen (Verhärtung der Muskulatur) derart intensiv durchgeführt werden, dass Gewebsblutungen durch Zerreißung von Kapillaren im Gelosengebiet auftreten, die jedoch nach einigen Tagen wieder aufgesaugt werden. (Storck 2010, S.19)

*In der Rhythmischen Massage Therapie entspricht die Intensität der Friktionen dem Tonus des Gewebes. Gewebe-Verletzungen werden keinesfalls angestrebt.*

Bei den meisten Handgriffen entsteht am Ort der klassischen Massagewirkung alsbald eine Hautrötung.

*In der Rhythmischen Massage Therapie kann die Hautrötung als Folge der Massage bei empfindlichen Klientinnen auftreten, in der Regel reagiert der Organismus nur mit einer Durchwärmung.*

- Wirkweg

«Streichungen reizen die sensiblen Nerven der Haut und bewirken auf nervalem Wege eine Allgemeinwirkung» (Storck 2010, S. 38)

*Mit spezifischen Streichungen wie Wärmekreisen, Lemniskaten und der charakterisierten Sogwirkung durch die Griffqualität wird in der Rhythmischen Massage Therapie im Bindegewebe gearbeitet und die Flüssigkeitsströme (Blut, Lymphe und Gewebsflüssigkeit) angeregt, tiefe Wärmewirkung erzeugt sowie die Atemtätigkeit angesprochen.*

«Streichungen und Knetungen führen örtlich-mechanisch zur Lymphstrombeschleunigung, in gestauten erweiterten Venen zur Blutstrombeschleunigung.» (Storck 2010, S. 38)

*Mittels sogenanntem «Verwirbeln» und der Rhythmik werden mit der Rhythmischen Massage Therapie die Flüssigkeitsströme im Bindegewebe angeregt. Unter Berücksichtigung des Polaritätsgesetzes wird oftmals zu Beginn an der gegenüberliegenden Körperpartie gearbeitet und damit eine Fernwirkung zum örtlichen symptomalen Geschehen erzielt. So kann eine Störung ihre Ursache an einem anderen Ort haben, als an der Stelle, wo sie erscheint und die Behandlung einer Körperregion auf eine andere wirken.*

«Intensive Friktionen führen zur Freisetzung von Histamin und (oder) anderer sympatholytisch wirkender Stoffe im Gewebe. Diese lösen eine örtliche Hyperämie aus, gelangen über den Kreislauf in den ganzen Körper und ermöglichen so Allgemeinwirkungen.» (Storck 2010, S. 39)

*Friktionen werden in der Rhythmischen Massage Therapie entsprechend dem Gewebetonus ausgeführt. Sie bewirken durch Gewebeverdichtung, Sog und Verwirbeln eine erhöhte Zirkulation und eine Neuorganisation von Prozessen. Dabei steht der ganze Organismus im Blickfeld.*

*Die Sogwirkung, die aus der Wirbelbewegung entsteht, rhythmisiert die Gewebeflüssigkeiten und unterstützt deren Beweglichkeit. Dies wirkt sich einerseits im Aktivieren der Zirkulation und der Stoffwechselprozesse aus, und wird andererseits bis ins Erleben von Weite und Leichte im Körper erfahren.*

Obwohl die Klassische Massage und die Rhythmische Massage Therapie bisweilen auf Grund ihrer teilweise gemeinsamen Herkunft dieselbe Terminologie verwenden, unterscheiden sie sich grundsätzlich in der Interpretation der Wirkprinzipien von Ort, Art und Weg. Die Klassische Massage ist keine Ressource für die Rhythmische Massage Therapie.

### **10.2.3 Die Akupunktmassage- Therapie**

Die Akupunktmassage-Therapie ist eine Synthese östlicher Energielehre und westlicher Techniken.

Sie kennt den Energiekreislauf der Meridiane bzw. das Modell der fünf Wandlungsphasen. Die Meridiane werden mit dem Therapiestäbchen angeregt, Gelenksblockaden der Wirbelsäule oder andere manualtherapeutisch behandelt.

*Der Rhythmischen Massage Therapie liegen europäische Denkmodelle, wie sie in dieser METID beschrieben werden, zugrunde.*

*Die Streichungen und Massagegriffe folgen nicht Meridianen oder einzelnen Akupunkturpunkten. Das ganzheitliche Arbeiten hat den Organismus mit seinen drei Funktionssystemen (Nerven-Sinnes-, Rhythmisches und Stoffwechsel-Gliedmassen-System) im Fokus.*

# **11. Umfang und Gliederung des methodenspezifischen Teils der KT-Ausbildung**

## **11.1 Lern- und Kontaktstunden**

Der methodenspezifische Teil der KT-Ausbildung ermöglicht den Erwerb der im Berufsbild KT aufgeführten Kompetenzen und vermittelt die Inhalte der Methodenidentifikation.

Er dauert berufsbegleitend mindestens 3 Jahre und umfasst mindestens 1250 Stunden (Kontaktstunden und Selbststudium), davon mindestens 500 Kontaktstunden. Die Kontaktstunden dürfen überschritten, aber nicht unterschritten werden.

## Bibliografie

- Batschko Eva Marie: Dengler, Susanne: Praxisbuch der Rhythmischen Massage nach Ita Wegman, Mayer, Johannes Verlag, 2011
- Batschko Eva Marie: Einführung in die Rhythmischen Einreibungen, 2. Auflage, Mayer, Johannes Verlag, 2010
- Fingado Monika: Rhythmische Einreibungen: Handbuch aus der Ita Wegman Klinik, 4. Auflage, Natura Verlag, 2012
- Girke Matthias: Innere Medizin: Grundlagen und therapeutische Konzepte der Anthroposophischen Medizin, 2. Auflage, salumed Verlag, 2012
- Glöckler Michaela: Kraftquelle Rhythmus – Hilfen im Alltagsstress. gesundheit aktiv, Berlin 2017
- Glöckler Michaela, Schürholz Jürgen, Walker Martin (Hrsg.): Anthroposophische Medizin. Ein Weg zum Patienten, Verlag Freies Geistesleben, 1999
- Guimberteau Jean-Claude: Strolling under the skin, DVD, SFRS Service du Film de Recherche Scientifique, Paris 2005
- Härter Stefan: Berührung – Rhythmus – Heilung: Die Rhythmische Massage nach Dr. med. Ita Wegman, anthrosana, 2005
- Hamre HJ, Glockmann A, Kienle GS, Siemers P, Ziegler R, Kiene H.: Abschlussbericht: Wissenschaftliche Begleitung des Modellprojekts Anthroposophische Medizin der Innungskrankenkasse Hamburg. Freiburg: Institut für angewandte Erkenntnistheorie und medizinische Methodologie; 2005. 534 S.  
Abrufbar unter: <http://www.ifaemm.de/Abstract/PDFs/IKK.pdf>
- Hauschka Margarethe: Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman. Menschenkundliche Grundlagen, Boll über Göppingen 1978
- Hauschka Rudolf: Wetterleuchten einer Zeitenwende, Berlin 2018
- Heusser Peter: Anthroposophie und Wissenschaft, Dornach 2016
- Hoerner Wilhelm: Zeit und Rhythmus, Stuttgart 2006
- Husemann Friedrich, Otto Wolff: Das Bild des Menschen als Grundlage der Heilkunst, Band 1, Stuttgart 1986
- Hildebrandt Gunther, Moser Maximilian, Lehofer Michael: Chronobiologie und Chronomedizin, Weiz 2013
- Isemann Harald: Rhythmische Massage nach Dr. med. Ita Wegmann: Eine neue und zeitgemässe Massageform mit ganzheitlichem Ansatz, 3. Auflage, Verein f. Anthroposophisches Heilwesen e.V., Bad Liebenzell, 2000
- Kienle Gunver Sophia, Kiene Helmut, Albonico Hansueli: Anthroposophische Medizin in der klinischen Forschung. Stuttgart - New York: Schattauer Verlag; 2006,
- Kienle Gunver Sophia, Kiene Helmut, Albonico Hansueli: Health Technology Assessment Bericht Anthroposophische Medizin. Erstellt im Rahmen des Programm Evaluation Komplementärmedizin (PEK) des Schweizer Bundesamtes für Sozialversicherung. 2005. Zusammenfassung abrufbar unter: [http://www.ifaemm.de/Abstract/PF15\\_HTA.htm](http://www.ifaemm.de/Abstract/PF15_HTA.htm)
- Koob Olaf: Tankstelle Nacht– Schlaf- und Schlaflosigkeit, Arlesheim 2018
- Layer Monika: Praxishandbuch Rhythmische Einreibungen nach Wegman/Hauschka, 2. Auflage, Huber Verlag, 2014
- Marti Ernst: Das Aetherische, Basel 1989
- Muschinsky Bernd: Massagelehre in Theorie und Praxis. Klassische Massage - Bindegewebsmassage – Unterwasserdruckstrahlmassage, Stuttgart-Jena-New York 1992
- Penter Reiner: Der Krankheitsprozess als Frage, Der Heilungsprozess als Antwort, Dornach 1998
- Rohen Johannes: Morphologie des menschlichen Organismus, Stuttgart 2000
- Rosenhauer von Löwensprung, Natalie und Stefan: Anthroposophische Medizin in der Naturheilpraxis, Haug, 2013
- Schwenk Theodor: Das sensible Chaos, 5. Auflage 1980, Stuttgart 1962
- Soesman Albert: Die zwölf Sinne, 4. Auflage, Verlag Freies Geistesleben, 2000
- Steiner Rudolf: Die Welträtsel und die Anthroposophie, GA 54, Dornach 1983
- Steiner Rudolf/Ita Wegman: Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst, GA 27, Dornach 1984
- Steiner Rudolf: Anthroposophische Menschenerkenntnis und Medizin, GA 319, Dornach 1994
- Storck Ulrich (Hg.): Technik der Massage: Kurzlehrbuch (Physiofachbuch), Stuttgart - New York 2010
- Wais Mathias: Biographiearbeit Lebensberatung: Krisen und Entwicklungschancen des Erwachsenen, Stuttgart 2015
- Wikipedia-Eintrag: „Rhythmische Massage“  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Rhythmische\\_Massage](https://de.wikipedia.org/wiki/Rhythmische_Massage) (Zugriffsdatum: 17.09.2019)